

Алексей Талицкий



ЩЕДРЫЙ ЖАР



„Баня
здоровит,
разговор
молодит“

„Пар
любит
- баню
топить“

„Помыть,
попарить
молодцом
посты-
вить“

„Сижу
у
банной
печи
да грею
плечи“

„Пар
костей
не
ломит
вон души
не
гонит“

АЛЕКСЕЙ ГАЛИЦКИЙ

ЩЕДРЫЙ ЖАР

Очерки о русской бане
и ее близких и дальних родичах

ИЗДАТЕЛЬСТВО



«УРАЛ-ПРЕСС»

ПЕРМЬ
1992

ББК 51.204
Г 15

Галицкий А. В.

Щедрый жар: Очерки о русской бане и ее близких и дальних родичах. — Пермь: «Урал-пресс», 1992.

Эту книгу можно назвать своеобразной популярной энциклопедией русской бани и ее близких и дальних родичей (финской сауны и других видов бань). Читатель найдет в ней ответы на многие вопросы о применении бани в целях оздоровления.

ISBN 5 — 86610 — 007 — X

© «Урал-пресс», 1992.



Своего рода пролог, в котором автор рассказывает, почему и как была написана эта книга

— В баню? Зачем? У нас дома прекрасная ванна. Такие слова можно услышать довольно часто. Признаюсь, и я был когда-то в числе тех, кто полагал, что достаточно помыться в домашней ванне и вовсе не обязательно ходить за этим куда-то «за тридевять земель».

Пристрастили меня к благостям русской бани мои старшие товарищи Николай Королев и его двоюродный брат Павел Лавренов, тоже великолепный боксер, чемпион Москвы, погибший на войне.

Наши наставники в юношеской секции бокса «Спартак», они не обходились без жаркой бани, говорили, что она как бы воскрешает после тяжелых боев на ринге, и приучали к ней нас, салажат, своих учеников.

Как-то незаметно я стал приверженцем банного жара. Баня, когда ее начинаешь регулярно посещать, постепенно открывает свои неоспоримые достоинства. Нехитрая на первый взгляд процедура, а с какой превеликой благодарностью начинаешь к ней относиться, когда войдешь во вкус!

...Что в первую очередь потребовал Фауст от Мефистофеля? Омоложения. Люди мечтают о долгой жизни. Хотят быть здоровыми. Стремятся к этому с древнейших времен. Наверное, с той поры, когда человек появился на земле. В поисках здоровья искали всевозможные чудодейственные эликсиры. Например, верили, что корень мандрагоры способен исцелять от всех болезней. Но, когда его откапывают, этот корень издает такой ужасающе-пронзительный звук, от которого умирают.

Но жить не старея нельзя. А вот жить не болея можно. И тем самым продлевая годы активного долголетия. И вовсе не нужны какие-то сверхъестественные эликсиры. Что греха таить, зачастую, испытывая даже легкое недомогание, мы тратим уйму времени в поисках редких, дефицитных лекарств. Подай что-нибудь сверхординарное, чудодейственное! А ведь еще в XVIII веке крупнейший русский медик Н. М. Максимович-Амбодик предупреждал, что никогда не следует начинать сильными лекарствами то, что простыми средствами исправить можно. Будем откровенны: к простому, доступному, находящемуся всегда под рукой мы порой относимся без должного уважения. Скажем, к воде. Простой природной воде, о могучих лекарственных свойствах которой писал еще Гиппократ, нареченный «отцом медицины».

Сын великого писателя Сергей Львович Толстой вспоминает, что его отец, подобно Жан-Жаку Руссо («Лев Николаевич часто повторял призыв философа «Вернитесь к природе!»), избегал без чрезвычайной надобности лекарств и охотнее пользовался естественными средствами, любил походить по лесу («не было такого ненастья, которое удерживало бы его от прогулки... иногда на прогулке он скажет: бежим наперегонки, и все мы бежали за ним»), искупаться в реке и русскую баню. «Лев Николаевич, — рассказывает писатель П. А. Сергеенко, много лет проживший в Ясной Поляне и написавший книгу «Как живет и работает граф Л. Н. Толстой», — был однажды в бане, усердно парился и оживленно беседовал со своими спутниками, но затем умолк, задумался и только по выходе из бани опять заговорил с воодушевлением. Он как бы просветлел. Ему пришла в голову одна художественная деталь, осветившая ярко то, что до того было в тени».

Нелепо было бы ополчаться на фармакологию — полезнейшую науку о лекарствах. Старые и новейшие аптечные препараты поистине творят чудеса. Эффективно помогают бороться с опаснейшими болезнями. Но следует ли чрезмерно увлекаться лекарствами? В противовес самому важному — укреплению защитных сил самого человека, благодаря которым большинство людей остаются здоровыми.

И. П. Павлов, патриарх физиологов, писал, что человек и природа едины, что надо постигать природу,

любить ее, быть ближе к ней, и тогда придешь к настоящему, полному и прочному счастью. Воздух полей и лесов, солнце, вода, движение, прогулки, закаливание, физическая культура в ее широчайшем смысле (ведь это далеко не только физические упражнения, как думают некоторые, это и личная гигиена, и продуманный режим дня, труда, отдыха, питания, сна и использование естественных сил природы) — незаменимые источники жизненной энергии. На эти бесценные блага надо прежде всего рассчитывать, а не на «магические» пилюли, которые нередко наносят непоправимый вред. Еще Сенека говорил, что чрезмерное увлечение лекарствами порой опаснее самих болезней. Сейчас родился даже термин — «лекарственные болезни». Это когда лекарства вызывают побочные явления (порой весьма опасные) из-за длительного и неумеренного их приема. И зачастую без совета врача. Если можно обойтись без лекарств, надо всегда стремиться к этому. Скажем, при легкой простуде всегда полезней баня и сопутствующий ей чай с малиной или медом, нежели «магические» таблетки. Но еще лучше долговременная профилактика, закаливание, в арсенале которого русская баня испокон веков на одном из первых мест.

Человечество давно уже познало поистине великие возможности трех природных лекарей: солнца, воздуха и воды. Они, как и физическая культура и спорт, дарящие здоровье, в неограниченном распоряжении каждого из нас. Вода, всевозможные водные процедуры помогают закалиться. А кто закален, способен дать самый решительный бой недугу.

Простая русская баня... Честно говоря, мы приходим сюда далеко не только затем, чтобы помыться (хотя в бане, разумеется, наводят, как говорится, чистоту и блеск). Но помыться можно и дома. В баню мы приходим прежде всего погреться.

«Где тепло, там и добро». Старая пословица имеет глубокие, древние корни. Человек не может жить без тепла. Ученые утверждают: человечество зародилось более полутора миллионов лет назад. В так называемом третичном периоде. Тогда на нашей планете преобладал весьма теплый климат. Природа так «запрограммировала» человека, что он может жить лишь при достаточно высокой температуре. Когда постепенно с наступлением ледников на Земле становилось холод-

нее, разум человека помог ему добыть огонь. Люди стали создавать для себя «искусственный климат» в виде одежд из шкур животных. Человек тянулся к теплу. Радовался благодатным лучам солнца. Его манили горячие источники. Огонь и тепло — извечная жизненная потребность людей. Как сказали бы ученые, навечно включены в генетическую программу человечества. Именно поэтому мы, современные люди, с такими радостными ощущениями смотрим на горящее пламя костра.

Древнекитайская медицина, имеющая многовековые традиции, основывалась на двух главных принципах: ян и ин. Ян отражал идею жизненного тепла, ин — сырости и холода. Как считали китайские медики, преимущество тепла над холодом в человеческом организме — непременно условие здоровья.

Прелюбопытнейшие факты я узнал из старинной книги «Странствование Филиппа Ефремова». Повествование русского солдата, который в конце XVII века волею судеб был заброшен на чужбину, странствовал в Самарканде, Хиве, Персии, Тибете, Индии и возвратился в Россию через Англию. Вот что Филипп Ефремов пишет о кашмирцах: «Зимой и летом носят жар под одеждами в горшочках с рукояткой, кои обвивают таловыми прутиками». С тех времен прошло почти 200 лет. Но обычай, о котором сообщал русский солдат, сохранился и поныне. Жители Кашмира, особенно в селениях, по-прежнему в холодную погоду носят маленькие жаровни. Ходят, можно сказать, со своей баней.

Лауреату Нобелевской премии датскому физиологу Августу Крогу принадлежит честь открытия тончайшего механизма регуляции капиллярного кровообращения. Все болезни до единой связаны с каким-либо нарушением в системе капилляров. Круг объяснил первостепенное значение капилляров, этих «маленьких сердец», для обмена веществ. Ученый справедливо считал, что, воздействуя теплом на капилляры, мы повышаем энергетический баланс организма. Тепло — важнейший фактор жизни. Повышает сопротивляемость организма. Его приток однозначен поступлению питательных веществ; согреваясь, человек успешнее борется с инфекциями...

Еще древнеримский врач Гален в книге «О сохранении здоровья» утверждал, что одна из причин ста-

рения, и в частности старческого зуда всего тела, — слабое потоотделение кожи, ибо с годами наша оболочка становится более плотной и поры ее сужаются. Гален неизменно рекомендовал горячие бани, расширяющие кожные поры и вызывающие потоотделение.

В своем классическом труде «Наука, показывающая способы к достижению долговременной жизни» Христофор Гуфеланд (1731 — 1802) писал, что основой долголетия является тщательный уход за телом. Один из основоположников гигиены, немецкий ученый Макс Петенкофер (1818 — 1901), подчеркивал, что соблюдение гигиенических правил должно сделать развитие человека наиболее совершенным, его упадок наименее быстрым, жизнь наиболее сильной, смерть наиболее отдаленной. Первый наш лауреат Нобелевской премии Илья Ильич Мечников (1845 — 1916) в своей книге «Этюды оптимизма» отмечал, что строй и порядок жизни, основанный на науке, и в частности на гигиене, обеспечивал бы человеку продолжительную безболезненную жизнь, позволяющую развить и проявить все его силы. Мечников пишет, что коэффициент смертности в XIX веке по сравнению с предыдущими значительно понизился. Продление жизни, — делает вывод ученый, — должно быть приписано, конечно, прогрессу гигиены. Чистота тела, достигнутая самыми простыми средствами, такими, как умывание с мылом, должна служить в широких размерах уменьшению заболеваемости и смертности. И еще один вывод Мечникова. Гигиена, даже так слабо развитая, как это было до позднейшего времени, все же способствовала продлению жизни. Мы имеем основания думать, что при ее дальнейшем развитии она окажется гораздо более действенной в этом отношении. Мечников высказывал предположение: если микроб рака действительно существует, то режим стерильной пищи и чистота кожи должны предохранять людей от губительного влияния этого микроба.

Кстати, санитария — слово, которое мы так часто произносим, производное от латинского «санитас», — означает не что иное, как здоровье. Не случайно один из первых спортивных клубов в России был назван «Санитас».

«Чистота — залог здоровья». Банальная, вроде бы набившая оскомину фраза приобрела в свете новейших научных исследований актуальнейшее значение.

Вот только один факт. Известный американский гигиенист Джеймс Шраер на основе многолетних опытов пришел к выводу, что человек может продлить свою жизнь как минимум на 10 лет, если только будет поддерживать в близком окружении разумный стандарт чистоты.

Историк Н. И. Костомаров в своих очерках о домашней жизни и нравах русского народа отмечал, что баня была первой потребностью не только для соблюдения чистоплотности, не только главным лекарством от всех недугов, но и своего рода удовольствием, наслаждением. Когда в средние века население Западной Европы косили холера и чума, на Руси спасались своей любимой баней.

Во время крестовых походов был учрежден один из высших английских орденов — орден Бани. В честь рыцарей, сумевших во время опустошающей эпидемии наладить баню.

...Из медицинской статистики. Почти 80 процентов листков временной нетрудоспособности из-за простудных заболеваний. Грипп, который захлестывает города, страны и континенты, — это, можно сказать, уравнение с многими неизвестными. Как ни бьются медики, далеко не всегда могут безошибочно распознать, какая именно разновидность этого опасного недуга свирепствует. Вирус «переодевается», вроде бы бесследно исчезает и неожиданно появляется в новом обличье. Как рассказывает вирусолог академик Д. К. Львов, один из опасных штаммов гриппа, с которым упорно боролись, вдруг надолго исчез. И вот недавно специальная экспедиция вирусологов обнаружила его в... океане, у китов. Паразит затаился, чтобы снова коварно на нас напасть.

Слово «грипп» происходит от французского слова, означающего «нападать», «схватывать». Но неправильным было бы целиком сваливать причину болезни на вирусы. Кто-то из медиков заметил, что обвинить бациллу Коха в смерти человека от туберкулеза то же самое, что автомобиль причиной автомобильной катастрофы. Бацилла-то сама по себе ничтожна! Человек могуч, его природные задатки, защитные силы, если их укреплять, чрезвычайно велики.

Быть или не быть заболеванию? Это решается не микробами, не вирусами, а самым человеческим организмом. Если он стоек, если крепки оборонительные

редуты, то болезнь отступает. Ведь медицина знает случаи самовыздоровления (без специального лечения) от туберкулеза, гипертонии и даже рака. «Свойством незаболеваемости» назвал ученик И. П. Павлова академик А. Д. Сперанский такое активное и благотворное вмешательство защитных сил организма.

Микробиологи недавно установили: вирус, вызывающий эпидемию гриппа в наиболее опасной инфекционной форме, напоминает шар со зловеще торчащими шипами. Этими шипами вирус прикрепляется к своей жертве, а затем проникает и в организм. В разгар пандемий, когда люди стараются не дышать друг на друга, а провизоры в аптеках надевают марлевые повязки, я неизменно встречаю на горячем банном полке своих друзей. В добром здравии. Веселыми и жизнерадостными. О гриппе и не вспоминают. Такими им помогла стать русская баня с ее нехитрой, но разумнейшей, освященной тысячелетиями системой гигиены и закаливания.

Ученые, стремясь «подобрать ключи» к механизму незаболеваемости, установили, что в человеческом организме имеются вещества, вызывающие полезную иммунологическую реакцию. Так называемые антитела, словно часовые, охраняют они организм от вторжения всего чужеродного. «Секрет» так называемой иммунобиологической реактивности человеческого организма, способности вырабатывать защитные тела во многом известен. Физические упражнения, закаливание, баня усиливают кровообращение. Лучше снабжаются кровью мышцы, в том числе и сердечная. Через капилляры активнее «подвозится» к клеткам кислород и «вывозятся» отработанные вредные вещества. Тонус организма повышается.

Но, увы, мы подчас ослабляем эти наши бастионы, разрушаем свой иммунитет, мудрую, чуткую, спасительную систему. Рубим, как говорится, сук, на котором сидим. Малоподвижный образ жизни — злополучная гиподинамия, которая уже стала притчей во языцах, — резко ослабляет обменные процессы. Снижается потребление кислорода. Чуть что — в аптеку. Человек начинает вянуть. Его подавляет усталость. Подкрадываются коварные недруги (то бишь недуги) в виде различных болезней.

Нам дана жизнь, дана, как говорил Максим Горький, с непременно условием храбро ее защищать, а

ради этого, ради здоровья и долголетия, ради великолепного счастья жить на земле стоит потрудиться. Не перекладывать заботу о своем здоровье целиком на плечи медицины. Самый искусный врач не сможет сделать для нашего здоровья того, что в состоянии сделать мы сами. Всячески укреплять бастионы человеческого организма. Разбудить его защитные силы!

Вековая вера народа в целительность бани подтверждена многочисленными исследованиями ученых. При разумном, рациональном подходе банная процедура нормализует кровяное давление. Помогает почечным больным и тем, у кого диабет. Заметный эффект дает при различных заболеваниях ревматического характера. Полезна при отклонениях в обмене веществ.

Как-то в старинных Кадашевских банях, что у Третьяковской галереи, я разговаривал со строителем, исколесившим многие страны. Строил Братскую ГЭС и Асуанскую плотину. Он вспоминал о трудном диалоге с Крайним Севером. Об Оймяконе на Индигирке, который в шутку называют «штабом» Деда Мороза. «Когда дышишь, раздается шорох. Якуты называют его «шепотом звезд».

— Не знаю, что бы было, — сказал строитель, — если бы не русская банька. Приучила и к жаре, и к холоду.

Разнообразна погода в нашей стране. Новый год у нас, как известно, встречают по одиннадцати часовым поясам и в различных климатических условиях.

Спортсмены, которым приходится выступать в различных частях света, знают, с каким трудом привыкаешь к резким перепадам температур. Тому, кто живет в умеренном климате, не просто состязаться в турнире где-нибудь в Африке или Южной Америке. Трудно привыкнуть и к леденящей стуже, повышенной влажности или чрезмерной сухости. Ведь каждый из нас не раз испытывал, что стоит просто измениться погоде, как уже чувствуешь себя, что называется, не в своей тарелке. Как утверждают ученые-климатологи, почти 90 процентов населения земного шара так называемые метеоропатии. Люди, на состоянии которых отражаются капризы погоды. Так, например, с января по апрель у некоторых людей наблюдается повышение артериального давления. А каково спорт-

смену бороться с полной боевой выкладкой за победу в условиях непривычного климата! У тех, для кого, скажем, необычен жаркий влажный климат, нарушается координация движений, учащается пульс, ухудшается пищеварение, теряется аппетит, начинают пошаливать нервы. Существует даже выражение: «тропическая раздражительность». Что и говорить, акклиматизация — сложнейшая проблема. Много усилий затрачивают физиологи, спортивные медики, чтобы успешно ее решить. Идут многочисленные исследования. Ищут, спорят. А вот то, что баня эффективно помогает акклиматизации, — это вопрос уже решенный.

Спортсмены по достоинству оценили баню как простое и вместе с тем эффективное средство приспособления к различным температурам. Еще великий финский стайер Пааво Нурми, блистательно выигравший на Олимпиаде 1924 года четыре золотые медали, отмечал: «Парижскую жару (а в то лето столица Франции была раскалена непомерным зноем) мне удалось победить благодаря тому, что у себя в Финляндии я никогда не забывал о жаркой сауне».

Ведь один из «секретов» бани в том, что она тренирует нашу систему терморегуляции, улучшает деятельность потовых желез.

Да, в наш век гигантских перелетов, освоения новых территорий, в век освоения космоса люди должны быть готовы к тому, чтобы безболезненно привыкнуть к новым климатическим условиям. Что, как не закаливание (и баня в том числе), может им сослужить в этом отношении добрую службу! Не случайно в режиме подготовки наших летчиков-космонавтов баня занимает далеко не последнее место.

Когда мы с волнением смотрели на голубых экранах, как приземлялись мужественные разведчики Вселенной Владимир Ляхов и Валерий Рюмин, почти полгода трудившиеся в космосе, нас не могли не растрогать их первые земные эмоции. «Цветы! Вот спасибо!» А потом слова Ляхова: «Соскучились по русской баньке!» Первые сообщения из домика космонавтов на Байконуре: «Спят крепко и спокойно. Вчера перед сном в баньке были, поплавали в бассейне». Это на земле, но и в самом космосе комплекс профилактических медицинских мероприятий, в числе которых и портативная баня.

Поэт-метростроитель Александр Осьмушкин прислал мне, как автору книги о русской бане, такие строки.

«Неделями летаем на звездном корабле. И часто вспоминаем мы баньку на земле. Недаром банька славится. Не надо докторов, попарился — поправился. И будешь век здоров! Мы можем похвалиться. В ракете есть всегда парилка-огневица, горячая вода. А банька наша звездная собой невелика. Походная, дорожная, чуть больше рюкзака».

...В Антарктиде температура нередко падает до фантастической отметки — минус 89,2 градуса. Бешеная сила ветра. До 240 километров в час! И тем не менее... Но предоставляю слово начальнику одной из антарктических экспедиций Леониду Дубровину:

— Мы стремились, хотя и ходим по отношению к нашей родной Москве головой вниз, сохранять по мере возможности свои российские привязанности. Наши антарктические садоводы-огородники выращивают в парниках помидоры, огурцы, редиску, петрушку, укроп и даже лимоны и арбузы. На льду моря Космонавтов состоялся футбольный матч, на котором в качестве зрителей присутствовали здешние аборигены — пингвины. После состязаний, как водится у настоящих спортсменов, русская баня. Ее соорудили собственными руками. Баня настраивает нас на благоприятный лад. Не только нас, но и наших соседей — американцев со станции Амундсен-Скотт.

Семьдесят шесть дней продвигались к Северному полюсу семеро лыжников во главе с доцентом Московского института стали и сплавов Дмитрием Шпаро. Достигнув заветной цели, участники необыкновенного перехода устроили среди льдов баню в палатке. Веники, как шутили лыжники, в этом «филиале Сандуновских бань» заменили полотенца, пропитанные ароматными составами. А потом семеро смелых полетели в Лондон, куда каждый год приглашают тех, кто проявил особое мужество в спорте. Много вопросов задавали лыжникам журналисты в английской столице, и почти каждый из них не преминул спросить о бане среди льдов.

Кстати сказать, банным опытом полярных лыжников воспользовались и наши альпинисты, штурмуя Эверест — крышу мира, третий полюс. Восемь часов

потратили инженер Владимир Балыбердин и кандидат технических наук Эдуард Мысловский только на последние, «финишные» 348 метров: отвесная стенка — гребень, еще стенка — и снова гребень. «И вот после такого напряжения, — рассказывает Балыбердин, — после разреженного воздуха бодрящий дух русской бани».

— На наш ледокол «Братск», — рассказывает старший помощник капитана Сергей Шилов, — обрушивались изматывающие циклоны. Мы шли сквозь непроглядные туманы и полутораметровые льды. Порой казалось неважноту. Что нам помогает выдерживать психологические нагрузки? Занятия в нашем просторном спортзале, плавание в бассейне и «раскрепощение» в русской бане, которая на «Братске» — самое любимое место отдыха.

...И еще. Баня — это круг друзей. Ее тепло как бы рождает человеческое тепло, доброжелательность, дружеское общение, стремление понять друг друга. То, что в старину называли «общением душ». Разговор, как правило, приятный, интересный, веселый. Невольно вспоминаешь старинную поговорку: «Баня здоровит, разговор молодит».

А если с научных позиций? Улыбка и смех, как утверждают физиологи, освобождают мозг, благодаря мышечным сокращениям, от продуктов обмена веществ. Мозг как бы очищается. Не случайно у психофизиологов специальный термин «нехватка смеха». Это значит, недостает бодрящих, освежающих эмоций, что приводит к плохому настроению, а затем нередко и к недомоганиям. «Отец истории» Геродот рассказывает, что фракийцы, изгоняя болезни, применяли ритуальный смех. Еще в глубокой древности медики считали (а современные исследования подтвердили), что сердце поражается страхом, печень — гневом, желудок — апатией. Из-за затянувшегося дурного настроения может даже увеличиться количество сахара в крови. Кровь становится вязкой. Риск образования тромба!

Физиологи приходят к выходу: зачастую причина заболевания не инфекция, а плохое настроение, из-за которого резко снижается тонус человека. Гораздо чаще простуживаются те, у кого какая-то неприятность, люди, склонные к паникерству. Как говорил Стефан Цвейг, здоровье кончается, когда кончается

вера в него, и только те болезни, которых боимся, берут над нами верх.

Эмоции, как и мускулы, можно тренировать. И для этого не нужны какие-либо специальные тренажеры или сложные упражнения. Вспомните, что зачастую делает ваша мать или жена, когда их кто-то обидит, огорчит — словом, испортит настроение? Начинает генеральную уборку квартиры, хотя еще, быть может, не пришло время этим заниматься. Просто надо отвлечься. Задать труд рукам, чтобы голова успокоилась. Нет лучше эмоциональной разрядки, нежели физическая нагрузка! А банная процедура, как доказано научными исследованиями последнего времени, сродни основательной физической нагрузке. Больше того, то, что мы делаем на горячем полке (разумеется, если соблюдаем необходимые банные установления), совпадает по своему воздействию с основными принципами спортивной тренировки. Идет постепенное нарастание нагрузки. На все наши органы, и прежде всего на сердечно-сосудистую систему. Благодаря воздействию «банной тренировки» улучшаются такие показатели, как сила, скорость, выносливость, координация движений, острота зрения. У спортсменов увеличивалась мышечная сила при толкании ядра, улучшалась прыгучесть у легкоатлетов. Особенно схожи воздействия на сердечно-сосудистую систему в бане и... на лыжне. Не случайно молодые лыжники, только начинающие регулярно посещать баню, быстрее других привыкают к жаркой атмосфере.

— О, это прекрасно! — воскликнул олимпийский чемпион новозеландец Питер Снелл, впервые побывавший в сауне. — Как будто пробежал у моря целую милю.

Кто не любовался «Русской Венерой» Кустодиева — этого живописца пленительного русского быта! Статная красавица в золотом руне распущенных волос веселым зимним днем парится с березовым веником в бревенчатой баньке. Счастье здоровья и красоты!

Преждевременные морщинки... Как они удручают представительниц прекрасного пола. А между тем такие морщинки чаще всего «набегают» из-за весьма прозаической причины — понижения функции сальных желез. И как следствие — потеря упругости кожи.

Кожу надо тренировать! Как спортсмен тренирует мышцы. Горячая баня — великолепный тренажер кожи. Старая пословица: «Чтобы быть красивой, надо пострадать». Имеются в виду всякие изнуряющие, малоприятные косметические манипуляции. А баня — это удовольствие. Радость! А по своему воздействию заменит десятки дефицитных косметических средств, как известно не таких уж дешевых.

Люди издревле ценили баню за ее чудесную способность «снимать» усталость. В последнее время стараниями ученых раскрыт механизм этого благотворного воздействия. Скрупулезными биохимическими исследованиями установлено, что банная процедура значительно снижает в нашем организме уровень молочной кислоты — основного фактора усталости.

Встречаю я на банном полке токаря и бухгалтера, строителя и летчика, писателя и актера. Мне рассказали, что артисты Большого театра даже соорудили свою баню, которая им, и особенно мастерам балета, помогает восстанавливать силы, снимать нервное напряжение, от которого не так просто избавиться после бурного выступления на сцене.

Часто встречаю на горячем полке многих известных спортсменов. Как принято говорить, звезд нашего спорта. Таких, как, скажем, Валерий Борзов, Владислав Третьяк, Олег Блохин, Сергей Бубка. Кстати сказать, дружба атлетов с баней имеет тысячелетние традиции. Начиная с олимпиад в Древней Эллад, а может быть, и того раньше.

...Когда уже было подготовлено это издание книги, мне позвонили из Пущино. Неожиданное предложение: «Приезжайте попариться...» В ходе дальнейшего разговора все выяснилось. Меня, автора «Щедрого жара», приглашали в клуб под названием «Щедрый жар». И вот я в маленьком городе на Оке, городе большой науки. Вместе с членами клуба — учеными, строителями, работниками различных служб — блаженствую на горячем полке.

Клуб существует уже более 12 лет. Утвержден специальным решением горисполкома. Каждому члену клуба вручены удостоверение и весьма привлекательный значок. Вот выдержки из устава этой общественной организации. «Основная цель — изучать и разумно использовать для укрепления здорового

духа в здоровом теле целительные свойства русской бани. Возродить ее вековые традиции на основе научной и народной медицины. Разъяснять лечебные свойства банной процедуры среди населения. Членство в «Щедром жаре» несовместимо с употреблением спиртных напитков и курением...» У этого клуба уже есть в Пушкино филиалы. Например, в Институте белка, где с благословения его руководителя академика Александра Сергеевича Спирина оборудовали великолепную баню с бассейном.

Уже шла речь о том, какие благодати приносит русская баня людям различных специальностей. В пушкинском клубе я познакомился с Анатолием Хохловым. Лауреат Государственной премии. Уникальнейшие приборы для исследований на клеточном уровне, которые конструирует Хохлов, не раз награждались золотыми медалями на международных выставках. Грелись мы с Анатолием на горячем полке великолепной пушкинской бани (кстати, она творение рук самих ученых), и вдруг неожиданные слова: «Бывает, как ни бьешься, а до решения задачи как до неба. И вот издерганный, объятый сомнениями идешь в баньку. Блаженствуешь, отрешившись от всего и вся. И вдруг — эврика! Нашел, что искал долгие дни. Не зря же Менделеев говаривал, что мысли созревают во время приятного отдыха». Добавлю к словам Хохлова кусочек воспоминаний о гениальном химике: «Одно из удовольствий, которые Дмитрий Иванович любил доставлять себе, — пишет жена ученого А. И. Менделеева, — была русская баня. Он не любил принимать домашние ванны, а шел в общую баню, где оставался долго. Любил полки, веники и беседы с банщиками. Возвратясь из бани, пил чай и чувствовал себя именинником».

В Кадашевских банях, о которых уже шла речь, сложилась у нас своего рода банная дружина. Это те, с кем уже много лет каждую среду встречаемся на горячем полке. Люди разных профессий, разного возраста, характера. Поэт и инженер-строитель, врач и сантехник, физиолог и металлург, бухгалтер и офицер. В единую дружину нас объединил человек широкой души, добрейшего сердца и огромнейшего жизненного опыта Георгий Нефедович Захаров. Герой Советского Союза, генерал-майор авиации. Сражался

с фашистами в небе Испании. В годы Великой Отечественной войны командовал авиадивизией, в состав которой входил французский полк «Нормандия-Неман».

Хоть старая поговорка и гласит: «В бане генералов нет», но мудрый, приветливый и досконально сведущий во всех «секретах» русской бани Нефедыч стал для нас непререкаемым авторитетом. Как бы неофициальным председателем нашего своего рода клуба. А нашим «главным теоретиком» мы единодушно признали научного сотрудника химического института инженера-изобретателя Марата Саттарова. И не ошиблись, не раз вспоминая слова Лайнуса Полинга, лауреата двух Нобелевских премий, что химики лучше других понимают мир. У нашего друга-химика широкий диапазон интересов — от тайн зарождения человечества до теории японского стихосложения и защиты самбо. А что касается приготовления «вкусного» пара, душистых веников и прочих банных премудростей, то Марат — признанный чемпион.

Благодарные ласке банной, мы, участники операции «березовый лист», неизменно выражаем горячее желание передать свою любовь (и некоторый опыт, которым обогатились за многие годы) и другим. Зачастую, как это и положено в среде настоящих, искренних друзей, мы спорим между собой о том, как лучше париться, массироваться или, скажем, как подготовить наиболее подходящий пар. Возникают дискуссии и о том, какой веник лучше — березовый, дубовый или, скажем, крапивный. Не всегда, конечно, приходим к общему знаменателю. Чтобы разрешить наши споры, попытались «залезть» в специальную литературу, посвященную бане, но таковой оказалось прискорбно мало.

Не помышляя еще о написании книги, я стал исподволь собирать различные сведения о бане. Записывал рецепты любителей русской бани с многолетним стажем. Беседовал с историками, писателями, медиками, этнографами. Подружился на «банной почве» с гигиенистами, физиологами, биологами, ботаниками, косметологами. Штудировал медицинскую литературу от Гиппократов до наших дней. Помню, как взволновала книга пастора Себастьяна Кнейпа «Мое водолечение» (Кнейп, будучи студентом, заболел туберкулезом и, оказавшись на грани смерти, выле-

чился водными процедурами). Читал сочинения «апостола воды» силезского крестьянина Винсента Пристница.

Моими настольными книгами стали сочинения Геродота, Тита Ливия, Тацита, Светония, Плутарха, Монтеня. Я углубился в труды И. М. Сеченова, И. П. Павлова, И. И. Мечникова, В. И. Вернадского, И. Р. Тарханова, В. А. Манассеина и многих других ученых.

Я подолгу беседовал с работниками бань — с теми, кто их строит, кто «управляет» банной печью, кто специализируется на мытье и массаже и заготавливает банные веники.

Так постепенно, в течение ряда лет, рождалась эта книга.

* * *

После выхода в свет первых изданий «Щедрого жара» я получил много писем — от наших и зарубежных читателей. Люди, как настоящие друзья, не скупясь, делились своим опытом, высказывали пожелания, замечания. Интересной и полезной была моя переписка с биологом Геннадием Свиридоновым из Бийска — крупным специалистом по лекарственным растениям и тонким знатоком русской бани. Мой новый друг стал добрым советчиком, что касается применения в бане полезных лекарственных растений.

Писатель Юлиан Семенов, как выяснилось из его обстоятельного письма, оказался большим любителем бани. Он помог мне по-новому осмыслить некоторые нюансы этого древнего обычая. «Как-то мой друг замечательный хирург Виктор Савельев, — писал Юлиан Семенов, — рассказал мне подробно свою концепцию русской бани с ее терпким жаром, жалящим березовым веником и нырянием в снежный сугроб. Жар, как и холод, драматичен. Это полюсы. Антиподы рожают особую «ситуацию». В этом, видимо, один из секретов бани. Баня — это преодоление».

По-доброму откликнулся на книгу и видный историк медицины и гигиенист член-корреспондент Академии медицинских наук профессор Борис Дмитриевич Петров. Он поделился интереснейшими сведениями по истории русской бани. В частности, когда это издание

книги было подготовлено к печати, Борис Дмитриевич сообщил мне о такой вот любопытной подробности. Еще в 1826 г. (!) врач А. А. Бойно-Куринский защитил в Московском университете диссертацию «О банях вообще и русских банях в частности».

Многое почерпнул я из писем ленинградского писателя и лингвиста Льва Успенского — автора книги «Слово о словах». Старый литератор помог мне разобраться в происхождении слов, относящихся к обиходу бани. Его письма — это, можно сказать, своего рода исследования. Чувствовалось, что писатель, удовлетворяя мое «банное» любопытство, углубился в свои богатейшие лингвистические анналы. Оказалось, что Лев Васильевич тоже большой любитель банного жара, и, как он сообщал, «в более молодые годы мог не только себя основательно попарить, но и «обработать» веником троих, а если придется, и пятерых своих друзей». Так что советы Льва Успенского были весьма полезны, и не только по части происхождения «банных» слов, но и, так сказать, по «технологии» самой бани.

Бесконечно благодарен я инженеру из Болшева Валерию Миронову — интереснейшему человеку, библиофилу, собирателю фольклора. С ним у меня тоже завязалась постоянная переписка. Миронов помог пополнить «коллекцию» банных пословиц, поговорок и загадок. Кстати, Валерий рассказал, как в его родном Болшево отмечали столетие Марии Петровны Галкиной. Старая ткачиха вырастила шестерых детей, помогла воспитать столько же внуков, столько же правнуков и двоих праправнуков. Когда ее чествовали, Мария Петровна сказала: «За сто лет жизни ни единого раза не лежала в больнице, только в роддоме, а вот баньку никогда не забывала. С младых ногтей любила попариться».

Не могу не выразить глубокую признательность за добрую помощь и содействие медикам Эльмуту Лаане, Вячеславу Николаеву, Рейну Суйя, Кямалу Кафарову, Сергею Вышеславцеву, писателям Владимиру Солоухину, Михаилу Львову, Василию Пескову, филологу и историку Ольге Логиновой, инженеру Валентину Сташевскому. Не имея возможности перечислить всех читателей, приславших свои «банные» рецепты (их сотни!), хочу искренне поблагодарить их и от души пожелать: «С легким паром!»

**ГЛАВА ПЕРВАЯ, в которой читатель
познакомится с Антонио Нуньесом
Рибера Санчесом, совершит
путешествие в глубь веков и узнает,
что простая вода далеко не простая**

**«РОСТОК МОЙ —
ОТ ВОДЫ НЕБЫТИЯ»**

Вспоминаю разговор с Иваном Михайловичем Саркизовым-Серазини. Маститый профессор, член редколлегии спортивного журнала, в котором я сотрудничал, и на редкость доброжелательный человек, заметив мой интерес к русской бане, посоветовал: «Обратитесь-ка, батенька, к истории. Она приоткроет прелюбопытнейшие подробности. Много утеряно и позабыто в этом древнем, как само человечество, обычае».

И вот я в отделе редких книг Ленинской библиотеки. Мне показали весьма примечательную книгу. Здесь она в одном экземпляре. Еще один хранит писатель Леонид Леонов, собравший уникальную коллекцию, посвященную русской бане.

На пожелтевшей, хрупкой от времени книге дата — 1774 год. «О парных российских банях, поелику спешествуют оне укреплению, сохранению и возстановлению здоровья» — таково весьма архаичное название этого сочинения. Кто же такой Санчес — автор этого любопытного трактата? Антонио Нуньес Рибера Санчес — врач, прослуживший всю свою жизнь в России при дворе императрицы Елизаветы Петровны. Под конец своего жизненного пути Антонио Нуньес Рибера поселился во Франции и там написал, как он сам подчеркнул, «Уважительное сочинение» о российских банях. Книга была переведена во многих странах Европы, а затем и в России.

Читаю вещие слова «славного медика» (так его называют во вступлении книги), иностранца, проникшего большой любовью и уважением к русским обычаям: «Искреннее желание мое простирается только до показания превосходства Бань Российских пред бывшими вдревле у Греков и Римлян и пред находящимися ныне во употреблении у Турков, как для со-

хранения здоровья, так и для излечения многих болезней...»

И дальше: «Когда помышляю о множестве лекарств, из аптеки и из химических лабораторий выходящих, приготавливаемых с толикими изживаниями и привозимых из всех стран света с неописанною трудностью, то коликратно желал я видеть, чтобы половина или три четверти оных всюду великими расходами сооруженных зданий превратились в Бани Российские для пользы общества».

Не правда ли, знаменательное признание? Мы еще не раз будем возвращаться к трактату Санчеса, ибо многие его советы не потеряли своей свежести и в наши дни. Но прежде отправимся в своеобразное путешествие в глубь веков. В этом нам помогут старинные книги. Нашими гидами будут историки, этнографы, медики, поэты...

В наш атомный век люди особенно остро осознали бесценность истории человеческой цивилизации. Даже самое малое свидетельство культурного наследия прошлого воспринимается с живейшим интересом. И это не только любопытство — узнать, «что было раньше». Ведь мы живое продолжение этого прошлого. История помогает нам лучше понять самих себя, а зачастую и снова обратиться к тем первоначальным ценностям, которые мы «утеряли» в веках.

Первое слово — о воде. Потому что если театр, по выражению К. С. Станиславского, начинается с вешалки, то баня, мытье, умывание начинаются с воды.

Вода... Мы воспринимаем ее как нечто обычное, будничное. А если вдуматься?

Антуан де Сент-Экзюпери, потерпев аварию, посадил свой самолет в выжженной солнцем африканской пустыне. Одиноким, мучимый жаждой, он собирал капельки утренней росы на крыле своего аэроплана. Может быть, тогда у него родились такие вдохновенные слова:

«Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты — сама жизнь. Ты наполняешь нас радостью, которую не объяснишь нашими чувствами. С тобой возвращаются к нам силы, с которыми мы уже простились. По твоей милости у нас вновь начинают

бурлить высохшие родники нашего сердца. Ты самое большое богатство на свете...»

Величайшая стихия природы с незапамятных времен вызывала у людей благоговение. Древние считали воду наряду с воздухом, огнем и землей одной из «четырех стихий», из которых состоит жизнь.

«Росток мой — от воды небытия», — так сказал Омар Хайям.

Миф, каким бы он ни был красивым, остается мифом. Но кто-то из философов заметил, что человеческая фантазия строит свои волшебные замки из реальных земных кирпичей и что фантастический образ — это небывалое сочетание былых впечатлений.

Примерно шесть тысячелетий назад на территории современного Ирака в долине Тигра и Евфрата процветала цивилизация шумеров. Здесь, по библейской легенде, находился рай, где под тенистыми кущами блаженствовали Адам и Ева. Неутомимые поиски археологов — вели раскопки и советские ученые — шумеры «заговорили» с нами через тысячелетия. Из глиняных табличек с древними текстами мы узнали, что по представлению шумеров «еще не было вверху неба, а внизу земли, но уже властвовал бог океана Апсу». Рисунок-символ на шумерской вазе, «возраст» которой более 5000 лет, — морские волны, из которых выходят люди, животные и растения.

Один из основателей древнегреческой философии Фалес из Милета (VII—VI вв. до н. э.), которого в Элладе причислили к семи самым выдающимся мудрецам (он предсказал в 585 г. солнечное затмение), считал воду вечно движущимся и в то же время неизменным элементом природы, первоисточником всего сущего. Это творец жизни, в том числе и человеческой.

Неподалеку от Керчи археологи нашли статуэтку Афродиты с дельфином. Статуэтке более 2500 лет. В древнегреческой мифологии дочь Зевса и Дионы — Афродита Анадиомена («появившаяся на поверхности моря»), богиня любви и красоты, произошла из морской пены. Думаю, что тот, кто побывал в ленинградском Эрмитаже, пройдя по его 353 залам, все же запомнил прекрасное изваяние Афродиты. Вначале эта древняя скульптура стояла в Летнем саду, где по приказу Петра I ее круглосуточно охраняли часовые.

Богиня из морской пены. Красивый миф, и только? Нет, это та человеческая фантазия, построенная из реальных земных кирпичей, о которой сказал философ. Ни у кого из современных ученых не вызывает сомнения, что вода явилась той обязательной, незаменимой средой, в которой происходило формирование наиболее сложных органических соединений, послуживших в дальнейшем материалом для построения тел живых существ.

Леонардо да Винчи (1452—1519) назвал воду возникшей природы и жизни. «Жизнь — это одушевленная вода». Образ «реки жизни», «реки времени» — во многих величайших произведениях литературы и живописи.

Основоположник учения о биосфере, природной среде В. И. Вернадский (1863—1945) писал, что колыбелью жизни на земле была, по всей вероятности, поверхность обнажившегося из-под воды дна мелких водоемов. Ученый назвал воду минералом жизни. «Живая кровь, которая создает жизнь там, где ее не было» — так сказал о воде академик А. П. Карпинский (1846—1936).

А что касается морской пены, то, как установили современные исследователи, она обладает активнейшими биологическими свойствами. Могучий стимулятор роста зародышей морских животных!

Да, вода — колыбель жизни. Когда в ходе эволюционного развития живые существа выходили из океанов и морей в новую для них среду — земную поверхность, они уносили в своем теле морскую воду. Как установили ученые, кровь животных, кровь человека очень близка по составу океанской воде. Эта вода, претерпев, разумеется, в ходе эволюции изменения в своем составе, стала их внутренней средой. Из нее образовались кровь, тканевая жидкость, лимфа. Кстати, это мудреное латинское слово означает не что иное, как влага. Лимфа, первооснову которой составляет вода с ее поистине волшебными очистительными свойствами, дает возможность нашему организму, как уникальнейшему прибору, вести тончайшие процессы жизнедеятельности. Вода «вымывает» из наших клеток шлаки, отработанные, токсичные для организма вещества.

Вода — это почти две трети веса нашего тела. А трехдневный человеческий зародыш состоит на 97

процентов из воды. Ученые утверждают, что человеческая жизнь, функции нашего организма в известном смысле это «борьба за воду». С годами, когда происходит постепенное угасание, организм как бы усыхает.

Появившийся на свет ребенок способен свободно держаться на воде. Причем эта удивительная генетическая способность сохраняется без всякого обучения примерно до 6-месячного возраста. Теперь стали приобщать детей к плаванию, можно сказать, с пеленок. Плавать раньше, чем ходить.

Родная стихия, пробуждающая у нас самые радостные эмоции! Лучший отдых — у воды. Купание — величайшее наслаждение. В бане на первом плане тоже вода. Наверное, поэтому мы так любим там плескаться, мыться, париться.

ДА БУДЕТ ВОДА!

Древняя восточная поговорка: «Там, где кончается вода, там кончается и земля».

Месопотамия, Египет, долины Инда, где научились разумно использовать воду, заботиться об ирригации, стали колыбелью человеческой культуры. Там, где к воде относились варварски, все приходило в упадок. Некогда плодородные земли вырождались в болота с ядовитыми испарениями. Людей косили болезни. Так случилось с Вавилоном, в котором на 33-м году жизни умер от холеры Александр Македонский. А ведь Геродот (ок. 484 — 425 до н. э.), которого Цицерон называл «отцом истории», побывав до этого в Вавилоне, писал, что это не только большой город, но и самый красивый из всех городов, которые ему довелось увидеть. Здесь находилось одно из семи чудес света — висячие сады царицы Семирамиды. Несколько ярусов террас, устремленных кверху и стоящих на колоннах из жженого кирпича. На арках насыпан слой плодородной земли. Росли растения, привезенные из многих стран мира. Издали казалось, что сад как бы висит в воздухе. Сады Семирамиды орошались водой, поднимающейся из Евфрата при помощи водопроводных насосов на высоту 92 метра! Неподалеку располагались комфортабельные бани. И все это погибло.

Я видел своими глазами, к чему приводит гибель

воды. Руины мертвого города Мешхед-и-миср, что в Туркмении, неподалеку от Мадаю. Некогда столица процветающей страны Дахистан, которую называли азиатским Египтом. Археологи раскопали здесь следы дворцов, комфортабельных бань, бассейнов. Смертельный удар цивилизации нанесли орды Чингисхана, разрушив систему ирригации.

...Любопытная статистика. Больше всего расходуется воды утром, когда люди умываются, и меньше всего во время... крупных футбольных матчей: миллионы любителей спорта сидят на трибунах и у телевизоров. За одну секунду москвичи потребляют 69 кубометров воды! Вдвое больше, чем лондонцы или парижане.

Вода у нас фактически бесплатная. А, скажем, в Кувейте дороже бензина. На гербе африканского государства Ботсвана, где свирепствует засуха, начертан девиз: «Да будет вода!» Помыться здесь и постирать белье — величайшая проблема. Местное население, несмотря на иссушающую жару, зачастую носит одежду темного цвета, чтобы не бросалось в глаза, что далеко не первой свежести. Как тут не вспомнить строки из письма Марины Цветаевой к своим детям: «Никогда не лейте зря воды, потому что из-за ее отсутствия в пустыне погибает человек...»

А мы? Подсчитано, что только из-за неисправности кранов (в том числе и в банях) ежедневно теряется 10—12 процентов чистой воды. Проблема бережного отношения к воде — проблема всего человечества. Не случайно 1980—1990 гг. объявлены ООН международным десятилетием воды. По статистике Всемирной организации здравоохранения, каждый четвертый больной — жертва загрязненной воды.

ДЕСЯТЬ ПРЕИМУЩЕСТВ

С незапамятных времен вода считалась у людей чистой стихией, смывающей всякую скверну. Верили, что омовение может защитить от болезней, происхождение которых приписывали нечистой силе. Поэтому воды Нила, Иордана, Ганга и Инда считались

священными. Не случайно все религии: иудаизм, зороастризм, буддизм, христианство — требовали «очищения тела».

У христиан был принят так называемый обряд крещения — очищения водой. Обычно омывались в проточных водоемах — реках, чистых ручьях.

Магометане возвели омовение в своеобразный культ. Не случайно историки медицины внимательно изучают Коран. Нет сомнений, что основатель ислама Магомет (570—632) имел широкие медицинские познания, особенно в области гигиены. Коран, разумеется, не трактат по гигиене, но он содержит множество рекомендаций о том, как поддерживать чистоту тела. В Коране говорится, что чистота — половина веры. Омовение, или, как его называют в этой книге, вуду (звучит почти как вода), бывает малое и большое. При малом омовении надо чистой водой обмыть лицо, руки до локтей, ноги и провести смоченной правой рукой по голове. При большом омовении тщательно мыть все тело, включая волосы.

Из древних мифов мы узнаем, что Юпитер превратил нимфу Ювенту в живительный источник, который возвращал молодость. О герое Троянской войны Ахилле говорится в этих легендах, что он был сыном морской богини Фетиды и царя мирмидонян Пелея. Чтобы сделать своего сына бессмертным, Фетида окунула его в воды подземной реки Стикс. И только пятка, за которую она держала сына, осталась сухой. Много подвигов совершил Ахилл. Первым ворвался в Трою. Но стрела Париса, попав в пятку героя, лишила его возможности устремиться на врагов. Вторая стрела была смертельной. Отсюда и выражение «ахиллесова пята».

Древнегреческие жрецы воздвигали у целебных источников храмы. Очищали людей водой после болезней. А если эллину приснился дурной сон, он спешил утром избавиться от наваждения, омывая себя водой. Римляне окунали в воду родившегося ребенка и только после этого давали ему имя. И еще у них был такой обычай. После бракосочетания муж, принимая жену в дом, обрызгивал ее водой из домашнего колодца и подавал зажженный факел из очага.

Наталья Романовна Гусева, этнограф, посвятившая свою жизнь изучению Индии, лауреат премии Джавахарлала Неру, рассказывает:

— В «Аюрведе», науке о жизни, множество рецептов о сохранении здоровья. Разумеется, не только о значении воды, но о воде, пожалуй, больше всего. Сотни лечебных средств знали в Древней Индии, но самым сильным, самым верным считалась вода. Вот советы по гигиене, которая, как говорится в «Аюрведе», пустой звук, если нет уважения к воде. Посвятивший себя медицине должен оказывать уважение чистоте, и вода его первейший друг. Твои ногти и волосы должны быть коротко острижены, тело чисто вымыто. Раны быстрее заживают у тех, кто приучен к чистоте. Жизнь зависит от сил человека, увеличивай эти силы — и тебе на помощь придет вода. Чистые руки — здоровая голова. Целебен поток воды, он охлаждает жар лихорадки, помогает от всех болезней. Тело очищается водой, а разум знанием. Десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин.

Геродот, о котором уже шла речь, много странствовал по свету. Путь «отца истории» простирался вплоть до греческой колонии Ольвии, что находилась в устье нынешнего Днепро-Бугского лимана. Многие факты, о которых Геродот рассказывает в десяти книгах своей «Истории», казались невероятными, но были впоследствии подтверждены археологическими раскопками.

Геродот сообщает о строгом гигиеническом укладе древних персов. Они благоговели перед водой, свято охраняли ее чистоту. Историк подчеркивает, что персы не мочатся и не плюют в реку и никому другому строжайше не позволяют этого делать. Он рассказывает и о том, что персидский царь Кир Старший (558—529 гг. до н. э.), отправляясь в поход, брал с собой большие запасы чистой воды из целебного источника и перевозил ее, чтобы она сохраняла свежесть, в серебряных сосудах. Кстати говоря, современные ученые разработали метод обеззараживания питьевой воды так называемыми электролитическими растворами серебра. Многочисленными исследованиями установлены не только высокие дезинфицирующие свойства такого метода, но и его биологическая, оздоровительная ценность. «Серебряную» воду успешно применяют в клиниках, особенно при

лечении хронических тонзиллитов, катаральных ангин, воспалений глаз, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, в гинекологии и стоматологии. Ее используют при полетах космонавтов, а скажем, в Японии и США «серебряную» воду применяют для очистки плавательных бассейнов.

Но продолжим наше путешествие в глубь веков. Из книг Геродота мы узнаем и о долговечных эфиопах, живущих на Южном море в Ливии. Как пишет «отец истории», это самые рослые и красивые люди на свете. И обычаи у них совершенно иные, чем у всех остальных народов. Они выбирают самого рослого и сильного из всех граждан и ставят его царем. Многие эфиопы достигают 120-летнего возраста, а некоторые живут еще дольше. И все потому, что купаются в живительном источнике, от которого струится аромат, как от фиалок.

ЖИВАЯ ВОДА

Если древние жители Индии преклонялись перед Гангом, веря в его очистительные свойства, египтяне обожествляли Нил, то русские издавна боготворят Волгу, называют ее своей матерью. Этим сыновним чувством проникнуты строки историка и писателя Н. М. Карамзина. «Река священнойшая в мире, кристальных вод царица, мать!..»

На Руси испокон веков почитали воду. В «Слове о полку Игореве» реки уподоблены живым существам: они разговаривают, сочувствуют людям, противятся, негодуют. А вспомните наши былины. Их герои-богатыри, умирая, разливались широкими реками — Дунай Ивановичем и Дон Ивановичем. Хлебом и солью чествовал Садко Волгу (кстати, совсем недавно новгородские ученые установили по летописям 1167 года, что этот гуслиар реальное лицо, живший в деревне Сытино), а Илья Муромец — Оку. Муромский богатырь, как мы знаем из былины, тридцать три года сидел сиднем, а потом благодаря живой воде стал самым сильным на Руси. «Богатырско его сердце разгорелось, его бело тело распотелось, и получил он силушку великую».

В народном эпосе говорится, что мертвая вода

заживляла раны. Живую же воду называли богатырской — она не только залечивала раны, но и воскрешала.

Легенды легендами, но современные ученые приходят к выводу, что живая вода действительно существует. Птицы прощаются с благодатными южными странами и в разгар половодья летят на север, к талой воде. Давно замечено, как начинает бурлить жизнь в Арктике, у кромки тающего льда, и как расцветают вблизи ледников альпийские луга. Интересные исследования проводятся в Томском медицинском институте. Здесь применяют талую воду для лечения сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений обмена веществ. Результаты обнадеживающие. Особенно у тех, кто страдает тучностью. Без резкого изменения привычного рациона питания удастся значительно снизить вес и улучшить общее самочувствие. Это, разумеется, первые шаги. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы новый метод лечения получил широкое внедрение.

Но и самая простая вода поистине живительна. Тысячи лет лежало зерно в сухой закрытой амфоре. Его откопали археологи в одном из поселений шумеров. Стоило это древнейшее зерно увлажнить водой, и воскресла, казалось бы, навеки угасшая жизнь. Зерна проросли!

Но вернемся к русским традициям. Древний праздник Ивана Купалы — это, по существу, очистительное купание. Вода и огонь. Чтобы предупредить болезни, закалиться. В древней летописи читаем об этом празднике: «...что ради наречется Ивань — вечер купальницей на разные лечебные потребности». В ночь на Иванов день затевались игрища, зажигались купальские огни, умывались росой. П. И. Мельников-Печерский в книге «В лесах» пишет, что в этот праздник «девицы в бане парились, чтобы тело молодилось, добрым молодцам любилось. А пол, лавки, полки в бане на то время густым-густехонько устилали травой купальницей».

А сказочные поверья русских людей о водяном, идущие с глубокой древности? Владыка водной стихии. Нагой старик, весь в тине, не только бранится с лешими, но любит повеселиться, поплясать. Плавает наперегонки с молодыми и рьяно... парится в бане.

Поэтичны поверья о русалках, купалках, водяницах, как их еще называли. Олицетворение вечной юности и красоты. Сказочные нимфы, эти нагие девы, с распущенными волосами при лунном сиянии всплывают на поверхность воды и с хохотом плещутся, играют, пляшут и поют. В этих древних поверьях русские наяды как бы приобретают житейские черты. Плетут венки, стерегут рожь, стирают белье, парятся в бане.

Уважение русских людей к воде отразилось в народных пословицах — этом кладезе народной мудрости. «Чистая вода — для хвори беда». «Земля — золото, а вода — брильянт». «Вода очищает тело, а слезы душу». «Вода — сестра, огонь — брат, сестра сильнее брата». «Мойся белее, будешь милее». «Запачкался — не жалея воды». «Кому грязь не по нутру, тот моется и днем и поутру». «Мойся, хоть кожу сотри, а белее воды не будешь».

ЛУЧШЕ ЛЮБОГО ЛЕКАРСТВА

Благодаря способности воды поглощать тепло, а затем и отдавать его можно нагревать воду до любой температуры. И до парообразования, что и используется в бане. Вода — идеальный транспортировщик тепла. Поэтому-то и незаменима для воздействия на тело различными температурами. И это весьма экономичное средство. Высокая теплоемкость воды позволяет сравнительно малыми ее количествами достигать большого эффекта.

Теплопроводность воды почти в три десятка раз больше, чем воздуха. Это мы ощущаем на каждом шагу. В знойный летний день, когда изнываешь от жары, одолевает вялость, достаточно окунуться в реке, и ее спасительная прохлада возвращает нам бодрость, хорошее настроение. А все потому, что вода забирает с разгоряченного тела излишки тепла. Когда зябко, вода тоже приходит на помощь — заберешься в горячую ванну и быстро согреваешься.

Вода способна не только забирать тепло, но и активно, гораздо активнее, чем воздух, отдавать его. И еще это — прекрасный растворитель. Мы ощущаем это при различных водных процедурах и, разумеется, в бане. Иначе как бы мы могли тщательно прочистить

нашу кожу, ее многочисленные поры, навести, как говорится, чистоту.

И такая вот удивительная способность воды, к которой мы давно привыкли и относимся как к само собой разумеющемуся. Прилипание воды, свойство смачивать другие вещества, предметы. Поэтому мы, кстати сказать, и имеем возможность мыться, очищать тело, принимать банную процедуру.

И, конечно, болеутоляющие свойства воды. Не случайно мы так часто прибегаем к различным водным компрессам, помогающим избавиться от самой сильной боли. Как сказал один из родоначальников водолечения Себастьян Кнейп, вода — это божественно восстанавливающее упавшие силы средство никогда не ошибающейся природы, смело, без перемешек, внутренне и наружно употребляемое, действует полнее и скорее, нежели какое-либо другое лекарство.

Вода незаменима в обмене веществ. Все жизнедеятельные процессы нашего организма протекают в различных водных растворах и при непосредственном участии воды благодаря одному из ее удивительных свойств — диэлектрической проницаемости, способности преодолевать силы сцепления между молекулами и атомами веществ. В своей книге «Тайная мудрость человеческого организма» (Ленинград, «Наука», 1966), переведенной на многие языки, выдающийся русский врач А. С. Залманов пишет, что жизнь — это постоянное движение жидкостей между клетками и внутри них. Когда в человеческом организме движение жидкостей проходит нормально, отрегулировано, все идет хорошо. Стоит нарушиться течению этих живительных потоков, и у человека начинаются недомогания. Залманов высоко оценивал значение купания, ванн, различных водных процедур, русской бани, которые, как он подчеркивал, помогают регулировать движение жидкостей в клетках и между клетками.

Когда говорят о целебных свойствах воды, прежде всего вспоминают Гиппократ. Этого гениального древнегреческого медика называют «отцом медицины». Но его смело можно именовать и «отцом водолечения». Он считал основным фактором здоровья и излечения больного жизненную силу, которую надо черпать у природы. Прибегать к наиболее естествен-

ным методам терапии, таким, как водолечение. Гиппократ писал, что вода может действовать на тело смачиванием, охлаждением и разогреванием. Вызывает раздражения и реакцию, влияет механически и химически. Может дать тепло и отнять его. Соленая вода же делает кожу теплой и сухой. Гиппократ особенно ценил теплые и горячие ванны. Применял их как потогонное средство при лихорадках. Говорил, что теплые ванны хороши при болезнях органов дыхания и пищеварения, успокаивают нервную систему, устраняют дрожь и судороги, приводят сон.

«Ванны, — писал Гиппократ, — помогают при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать».

Из века в век передают прекрасную легенду. На могиле Гиппократа буйно росли цветы. Даже когда кругом стояла засуха, их орошал благодатный дождь — символическое напоминание о том, что «отец медицины» больше всего ценил живительную силу воды. Но подробнее о Гиппократе в следующей главе, где пойдет речь о его родной Элладе.

Амбруаза Паре (1509—1590) называют основоположником хирургии. Он произвел своего рода переворот в лечении огнестрельных ран, отказавшись от применяемого в ту пору выжигания их кипящим маслом. Врач заявил, что есть гораздо более простые и отнюдь не жестокие методы лечения. «Мы забыли о целебных свойствах простой воды, — уточнил Амбруаз Паре. — Я не хочу разочаровывать людей, верящих в то, что раны излечиваются повязками, намоченными заговоренной водой, но сам-то глубоко убежден, что помогает в этом случае только простая вода, очищающая рану и устраняющая воспаление».

Профессор Иван Михайлович Саркизов-Серазини, о котором я уже упоминал, когда заходила речь о простых средствах терапии, часто вспоминал французского врача Дюмулена. Дюмулен практиковал в Париже в конце прошлого века. Попасть к нему на прием было непросто. Пациентам, уверовавшим в его врачебное искусство, не было конца. Когда старый врач умирал, у его постели со слезами на глазах стояли родственники, друзья, пациенты.

— Утешьтесь, — сказал Дюмулен. — После меня останутся гораздо более искусные врачи: вода, движение, диета.

ГЛАВА ВТОРАЯ о пребывании Одиссея в гостях у Цирцеи и о том, как любили баню в Элладе, долине Нила и других странах древнего мира

ГИГЕЯ И ГИГИЕНА

Говорят, что история медицины — история человечества. Это, разумеется, в равной степени относится и к такому важнейшему направлению медицинской науки, как гигиена.

С незапамятных времен омовение, различные водные процедуры, бани спасали людей от губительных болезней, укрепляли здоровье, радовали, воскрешали душевные силы. Древнегреческие мифы повествуют, что даже боги, чтобы сохранить юность и бессмертие, пользовались паровыми ваннами. Такова была вера людей в необходимость этой процедуры.

Иерихон, что в переводе означает «город фиников», насчитывает семь тысячелетий. Его именуют первым городом на свете. Археологи (а первой в этом городе на реке Иордан еще в конце прошлого века была русская экспедиция) нашли здесь много исторических реликвий. И среди них баню из мрамора с отопительной системой. В опочивальне, примыкающей к бане, — пол из мозаики с изображением древа жизни.

Английский археолог Артур Джон Эванс (1851 — 1941) нашел и исследовал на острове Крите, недалеко от нынешнего города Гераклиона, древний город. За тысячу лет до расцвета Древней Эллады здесь была богатейшая культура. Все атрибуты цивилизованного города. А ваннные залы, бассейны и бани еще фешенебельнее, чем в Мохенджодаро. И никаких оборонительных сооружений. Никакого оружия. Мирный город. Судя по сохранившейся настенной живописи, весьма реалистической, здешние представительницы прекрасного пола носили эффектные платья с кринолином и низким вырезом. Но не меньше они любили плескаться в море, загорать и услаждать себя благостями жаркой бани — об этом мы тоже узнаем из весьма динамичных рисунков.

...Руины античных бань сохранились и на терри-

тории нашей страны. Например, в Крыму. У Гомера под названием «Бухты листригонов» описана нынешняя Балаклавская бухта возле Севастополя. На западной окраине города за извилистой Карантинной бухтой сохранились развалины древнего Херсонеса. И среди них — ванные комнаты, ложе древнего водопровода, бассейн, стены которого из бутовых камней, бани с мозаичным полом.

...Анапа. Наша всесоюзная детская здравница. Археологи обнаружили здесь античные бассейны и бани. Сохранились фрески, живописующие подвиги эллинского героя Геракла. Найдены и бронзовые стригеля с ручками, которыми греческие атлеты очищали тело, моясь в бане. Примерно таким же способом (но чаще всего краем мыльницы) «сбрасывают», находясь на горячем полке, капельки пота и наши любители банной процедуры.

...Древняя Эллада... Энгельс писал в «Диалектике природы», что мы будем возвращаться постоянно к подвигам того маленького народа, универсальная одаренность и деятельность которого обеспечили ему такое место в истории развития человечества, на которое не может претендовать ни один другой народ.

Создатель великих эпических поэм Гомер, живший, как предполагает большинство ученых, в VIII веке до н. э., не единожды воспевал отвагу атлетов, искусство целителей человеческих недугов, очистительные благодати горячей бани.

В песни четырнадцатой «Илиады» мы узнаем о том, что Гера, стремясь обольстить Зевса, готовилась к встрече с ним. Вот она открывает плотные двери бани... «Там амброзической влагой она до малейшего праха с тела прелестного смыв, умастилась маслом чистейшим, сладким, небесным, изящнейшим всех у нее благовоний...»

Но особенно щедр Гомер на описание прелестей бани в «Одиссее». Ведь если в «Илиаде» воспет воинственный облик Древней Греции, то в «Одиссее» — ее мирная, можно сказать «домашняя», жизнь. Можно наугад раскрывать страницы поэмы, и во многих местах восторженное отношение поэта к этой полезной и радостной процедуре.

Песнь первая. Телемах, сын Одиссея, приглашает светлоокою Афину Палладу: «Баней и члены, и душу свою освежив, возвратишься ты на корабль...» В песни

третьей такие строки: «...Той порой Телемах Поликастою, дочерью младшей Нестора, был отведен для омытия в баню: когда ж дева его и омыла, и чистым натерла елеем, легкий надевши хитон и богатой облекшись хламидой, вышел из бани он, богу лицом лучезарным подобный...» В песни одиннадцатой — Одиссей в гостях у Цирцеи, дочери Гелиоса и Перса. Здесь на острове Эе в залах из драгоценного мрамора герой ощущал приятную теплоту. Нимфы — богини рек и ручьев — подавали Одиссею горячую воду. Герой радовался тому, что его тело и дух освобождались от тяжелого бремени усталости.

Гомер воспел в «Илиаде» врачей Падалирия и Махаона, участвовавших в Троянской войне. Врачи самоотверженно помогали раненым. Их называли сыновьями Асклепия. Гомер пишет об Асклепии как о «великом и беспорочном враче», который жил в Фесалии. Его изображали с длинным посохом, вокруг которого обвилась змея — символ мудрости. Так создавался культ Асклепия — бога врачей и врачебного искусства. Легенда гласит, что отцом Асклепия был Аполлон — предводитель муз, покровитель искусств, познавший и все тайны искусства врачевания.

Греки верили, что бог Асклепий, приняв образ человека, явился на землю и обошел все народы, исцеляя больные тела людей и порочные души. Храмы Асклепия сооружались в самых живописных местах, среди деревьев и, как правило, у целебных источников, которые оберегали как святыню. Это были своего рода оздоровительные центры. В этих храмах устраивались и театральные представления, выступали музыканты. Не только врачи, но и артисты, подымая настроение, помогали избавляться от недугов.

У Асклепия были две дочери: Панацея — покровительница лекарственной терапии, и Гигея, предупреждавшая болезни. Отсюда и получившее широчайшее распространение слово «гигиена».

КЛЯТВА ГИППОКРАТА

«Клянусь Аполлону — врачу, Асклепию, Гигее и Панацее» — так начиналась клятва Гиппократов, дошедшая до наших дней.

«Был Гиппократ словно жизнь для людей, исцелял

он народы...» — писал его современник поэт Никодем. Гиппократ происходил из семьи, в которой из поколения в поколение занимались медициной. В Элладе утверждали, что отец Гиппократа Гераклит — прямой потомок Асклепия.

Гиппократ (ок. 460 — ок. 370 до н. э.) учился у Сократа и был его любимым учеником. Современник Эврипида, Фидия, Поликлета. Он лечил таких великих философов, как Демокрит и Эмпедокл. Последний и сам был крупным врачом.

Гиппократ несколько лет жил в Египте и многому научился у местных медиков, считавшихся лучшими в древнем мире. Двадцатилетним юношей он приобрел репутацию искуснейшего медика. Особенно после того, как излечил македонского царя Пердикка II, которого считали обреченным. Выздоровлению монарха во многом помогли искусное водолечение и диета.

Гиппократ подчеркивал, что медицина — самое благородное из искусств. Он не считал того врачом, кто не умеет по внешнему виду, даже по едва уловимым признакам распознать болезнь и такими простыми средствами, как вода и свежий воздух, поставить больного на ноги.

Великий врач говорил, что жизнь зависит от взаимодействия четырех стихий: воды, воздуха, огня и земли. Эти стихии соответствуют четырем состояниям: холодному, теплomu, сухому и влажному. У человека же четыре основные жидкости — кровь, слизь, желтая и черная желчь. Когда эти жидкости уравниваются между собой, человек здоров. Но стоит разладиться этой гармонии, нарушиться природному равновесию, и возникает недуг. Только силами, заложенными в самом человеке, можно восстановить равновесие, победить зло и избавить организм от болезни. Кстати, Гиппократ первым описал эпидемию гриппа. В те далекие времена эту распространенную болезнь связывали с влиянием звезд. Поэтому и называли инфлюэнца, т. е. влияние. Гиппократ призывал бороться с этим «влиянием» строгими гигиеническими мерами. Чаще мыться, купаться, бывать на воздухе, ходить в баню.

«В воде исцеление, — провозгласил «отец медицины». — Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так свежий воздух, купанье, ванны, массаж, упражнения очищают организм». В своих трактатах

Гиппократ утверждал необходимость сохранения человеческим организмом тепла. Незаменимы для этой цели умеренное пребывание на солнце и баня. Кстати, Гиппократ рекомендовал баню, как и ходьбу, а также восхождение в горы, для того, чтобы избавиться от излишней полноты. Он считал, что болезнь — это всегда затруднение в очищении тела. Излишние вещества должны быть извергнуты, после чего к человеку возвращается здоровье. Вот почему полезны очистительные свойства бани.

Гиппократ был великолепным пловцом, конником, борцом. Его статуя победителя была установлена в храме Аполлона. Вместе со старшим братом Сосандром, тоже прекрасным атлетом, Гиппократ создал на своем родном острове Кос на берегу моря палестру — частную гимнастическую школу, где лечил различными упражнениями, прогулками, купанием и банными процедурами. Гиппократ любил повторять: «Врач осуществляет уход, лечат природа и упражнения».

Современник Гиппократа великий философ-софист Горгий (483 — 375 до н. э.) прожил 107 лет и до конца дней своих занимался наукой и трудился в своем саду. Он славился большими медицинскими познаниями. В своем родном городе Леонтин, что в Сицилии, философ участвовал в создании бань и водолечебниц. «У меня нет никаких оснований хулить старость, — говорил Горгий, — потому что я ее не замечаю».

ЧИСТОТА МЫСЛЕЙ И ТЕЛА

Великие эллины! Те, кто навсегда остался в истории человечества.

Солон. Правитель Афин, живший за шесть столетий до нашей эры. Полководец, философ, поэт. Его причисляли к семи выдающимся греческим мудрецам. Солон говорил, что в афинских гимнасиях совершенствуют тела учеников с такой тщательностью, как просеивают пшеницу. Поэтому греки не являются ни тощими, ни полными, а сложены пропорционально, потому что бесполезная и излишняя полнота изгоняется вызывающими пот упражнениями и баней. Как пишет Плутарх (ок. 45 — ок. 127) в своих «Сравнительных жизнеописаниях» о выдающихся греках и

римлянах, Солон зачастую облакал в стихотворную форму свои философские мысли, раздумья о государственных делах и наставления. К молодым афинским атлетам он обратился с такими словами: «Счастлив, кто имеет крепкие бедра и грудь, силу и резвость в ногах...»

Пифагор (580—500 до н. э.). Теорема его имени известна каждому школьнику. Но не все, быть может, знают, что Пифагор был и известным атлетом. Несмотря на маленький рост, в возрасте 18 лет он стал олимпийским чемпионом по борьбе. Зачастую в своих философских умозаключениях Пифагор искал параллели и со спортом. Жизнь, говорил мыслитель, подобна олимпийским играм, где одни ищут славы и венков, другие — выгод, а третьи, настоящие друзья мудрости, приходят наслаждаться самым дивным зрелищем — картиной мира. Есть у Пифагора и такое высказывание: тепло — причина жизни, человек причастен теплу, живет все, что согревается теплом. Пифагор ратовал за то, чтобы греки приобщались к банным процедурам. «Ничего нет радостнее и полезнее». Философ даже направился в Египет, чтобы подробно ознакомиться с тамошними знаменитыми банями и устроить такие же на родной земле. Вот несколько заповедей великого мыслителя: «Приучайся жить просто, без роскоши. Не пренебрегай здоровьем своего тела. Чистота мыслей должна сочетаться с чистотой тела».

Сократ (469—399 до н. э.). Как сказал об этом величайшем мудреце его ученик Платон, Сократ имел большие заслуги перед Афинами, храбро сражался в трех Пелопоннесских войнах, но был скромнен, доступен и прост. Философ отворачивался от роскоши, ел самую простую пищу, говорил, что не нуждается ни в каких деликатесах, кроме собственного аппетита, и усердно занимался гимнастикой. И, как истый атлет, любил попотеть в бане. Кстати сказать, баня в Элладе была посвящена герою Гераклу — сыну Зевса и смертной женщины Алкмены. Без бани не обходился ни один греческий олимпиец. «Баня, — говорил своим ученикам Сократ, — очищает не только тело, но и все мое существо». И еще одно высказывание мудреца: «Недостойно состариться, ни разу не познав красоты и силы, на которые способно твое тело».

Платон (427—347 до н. э.). Он считал, что чистота

наряду с величиной, совершенством, порядком, гармонией, мерой, симметрией относится к числу важнейших эстетических категорий. Философ глубоко чтит физические упражнения и сам был выдающимся атлетом — борцом, конником, гимнастом. Побеждал на Истмийских и Пифийских играх. Платон утверждал, что только тот, кто соединяет в себе силу, здоровье и выносливость со стойкой волей, умом и сердцем, настоящий атлет.

Всю жизнь философ был сторонником гигиенического режима. Первое благо для человека, говорил он, здоровье, второе — красота. Самая целебная медицина — телесные упражнения. Купание и баня снимают не только усталость, но и болезнь. Чтобы взбодрить себя, сбросить лишний вес, Платон часто прибегал к банной процедуре. Через столетия до нас дошли слова философа: «Сооружение бань — обязанность государства». И действительно, в Греции наряду с частными стали строить общественные бани. Издавались законы, обязывающие граждан регулярно ходить в баню. Назначались «смотрители купаний», которые следили за неуклонным соблюдением этих законов.

Древнегреческие историки утверждают, что первыми в Элладе завели у себя бани лакедемоняне (спартанцы). Поэтому банные сооружения греки называли лаконикум. Это круглое помещение с каменным открытым очагом в центре. Такая конфигурация бани обеспечивала, по мнению греков, равномерное распространение тепла. При лаконикумах — бассейн с холодной водой, в который окунались после жаркой бани. Такая любопытная подробность. Эллинам нравились плескаться в ванне, особенно после горячего лаконикума. Но, как установили археологи, они долго не могли придумать отверстие в ванне для слива воды. Воду просто вычерпывали...

Аристотель (384—322 до н. э.). Величайший ученый-энциклопедист. Философ, филолог, математик, физик, историк, зоолог, ботаник. Сын врача, Аристотель сам был равнодушен к медицине.

Жизнь, по Аристотелю, это вечное стремление к заложенной в ней идее движения. Аристотель преподавал в одном из афинских гимнасиев. Рядом с классами для лекций философов и риториков находились залы для занятий спортом и так называемые

потельные бани. Аристотель поощрял увлечение физическими упражнениями. Говорил, что «красота тела — лучшее рекомендательное письмо». Философ считал, что у тех, кто не пренебрегает движениями, упражняется, следует гигиене, успешнее идет и наука.

Александр Македонский (336—323 до н. э.). Его учителем был Аристотель. Это он привил будущему полководцу любовь к атлетическим занятиям. Уже будучи царем, Александр приехал в Олимпию и победил в состязаниях по бегу. Во время похода на Египет полководцу полюбились тамошние комфортабельные бани. Он повелел строить такие же, как в долине Нила.

Архимед (287—212 до н. э.). Злые языки говорили, что этот основоположник механики и гидравлики, величайший изобретатель... подолгу не ходил в баню. Дескать, так был увлечен своей наукой (делал чертежи на земле, на стенах и даже на своем теле), что забывал про все остальное. Однако не где-нибудь, а именно в ванне Архимеда осенила мысль о выталкивающей силе, которая действует на погруженное в жидкость тело. Гениальный механик выбежал обнаженным на улицу Сиракуз с победным кличем «Эврика!». Как известно, Архимед создал стереометрию круглых тел и теорию рычагов, определил отношение окружности к диаметру и многое другое, ставшее величайшим вкладом в человеческую цивилизацию. Но не все, быть может, знают, что под руководством этого сицилийского мудреца был построен двадцативесельный многоярусный корабль, где кроме комфортабельных кают были оборудованы кухня и столовая, гимнастический зал, а также водопровод, душ и баня.

ПРЕВРАЩЕНИЕ СТАРЫХ И МОЛОДЫХ

Чем же привлекали Александра Македонского, а еще за много лет до него Пифагора египетские бани?

Я снова обратился к нашему старому знакомцу Геродоту и отправился с помощью его книг в дальнейшее путешествие в глубь веков. «Отец истории» сообщает много подробностей о долине Нила.

Цивилизация в Египте зародилась около 6 тысяч лет назад. Египтяне, например, знали, что такое планер, токарный станок, механическая молотилка. В храмах... автоматы для продажи «священной» воды.

Ученые предполагают, что слово «химия» египетского происхождения. В долине Нила владели многими химическими секретами. Египтяне изготавливали поразительно стойкие краски не только для живописцев, но и для косметики, тайна которых до сих пор не раскрыта. Древнеегипетские поэты не раз вдохновлялись «косметическими» темами. Строки, дошедшие к нам через тысячелетия: «Глаза подвести, теплой влагой понежить тело, душистой смолой умаститься».

Геродот с нескрываемым восхищением отмечает, что египтяне — самый здоровый народ на свете, и объясняет это строгим соблюдением гигиенических установлений. Историк оценил приверженность жителей Страны пирамид к чистоте. Легкие льняные одежды, которые носят египтяне, всегда свежестыранные. Лен для египтян — символ чистоты, света и верности. Геродот рассказывает о льняной ткани, каждая нить которой, в свою очередь, состояла из 360 тончайших нитей. Она ценилась дороже золота.

Историк пишет, что дважды днем и дважды ночью египетские жрецы совершают омовение. Повсюду бани, прекрасно устроенные и доступные каждому. Привлекло внимание Геродота и то, что египтяне избавляются от тучности не только баней, не только массажами, но умеренностью в еде.

«Отец истории» сообщает, что египетские врачи — лучшие в мире. «Дома жизни» — так назывались здешние лечебницы.

В Лейпцигском университете мне показали египетский папирус Эберса (назван по имени немецкого египтолога Георга Эберса, который нашел эту бесценную реликвию). Своего рода энциклопедия медицинских знаний! Папирус датируется 3300—2600 гг. до н. э. Его длина около 20 метров. Более 450 болезней названо в этом свитке. О недугах, возникших из-за опасных пороков сердца, и пагубных изменениях в сосудах. О проблеме долгой жизни. О том, как лечить горло парами лекарственных растений (то, что у нас сейчас называют ингаляцией). Множество рекомендаций по уходу за кожей, в которых баня на первом месте. Что делать, чтобы кожа не трескалась, и как предотвратить плешивость. При составлении рецептов учитывался возраст больного. Например, для грудного ребенка лекарство готовилось на материнском молоке. 900 самых разнообразных рецептов!

Искусные египетские врачи распознавали болезни по цвету кожи, выражению лица. Они практиковали в содружестве с банщиками и массажистами. Почти ни одно лечение не обходилось без общеукрепляющих водных процедур.

Текст одного из египетских папирусов имеет своеобразное название — «Начальная книга превращения старых в молодых». Это, можно сказать, сборник косметических рецептов. О том, «как избавиться от неприятных признаков старости». В частности, рекомендуются паровые маски, бани, ванны, массаж. О банях упоминается во многих древнеегипетских папирусах. Но, увы, подробного описания египетских бань ни у Геродота, ни у других древних авторов я не нашел.

Когда была уже закончена подготовка нового издания «Щедрого жара», я получил интересное сообщение. В районе автостреды Александрия — Каир раскопан древний город, который упоминался в папирусах: Марья — когда-то столица Древнего Египта. Под одним из раскопанных домов — просторный подвал с очагом. Отсюда подогревались каменные лежанки, находящиеся в комнатах наверху. В одной из лежанок — отверстие, из которого шел горячий воздух. Посредине — небольшой бассейн. На полу — небольшое отверстие для стока воды, которая уходила в общий городской водосток. Словом, баня со своего рода центральным отоплением, какие спустя века строили в Древнем Риме (о них речь в следующей главе). Найденная в Марье баня, видимо, обычная, рядовая, каких было много. Наверное, по такому принципу строили большие комфортабельные бани, которыми восхищались Пифагор и Александр Македонский.

В Каире как достопримечательность туристам показывают выдолбленные из камня лежаки-ванны. Ими пользовались фараоны. Пожились на горячий лежак, потели, а их массировали, умащивали благовониями. Видимо, от таких вот традиций пошла впоследствии турецкая баня, о которой еще пойдет рассказ.

Археологи во время недавних раскопок вблизи египетского города Эль-Кантара обнаружили не только остатки бань, плавательного бассейна, лечебницы с различным медицинским инструментарием, но и то, что мы сейчас называем спортивным залом.

Много любопытного узнаем у Геродота и о жизни

древних персов. Главной доблестью, пишет историк, персы считали мужество. После военной доблести большая заслуга — иметь как можно больше сыновей. Таким царь посылал дорогие подарки. Детей с 5- до 20-летнего возраста обучали верховой езде, стрельбе из лука и... правдивости. Нет ничего более позорного, как лгать и делать долги. Говоря о стремлении персов быть мужественными, Геродот упоминает о парной бане. Древние персы пользовались ею не только в чисто гигиенических целях. Человек с большим, ожиревшим животом вызывал у персов презрение. Говорили, лишен мужественности, ленив, бездеятелен, предается чревоугодию. Такой стыдился появляться на людях. Чтобы избавиться от лишнего жира, приобрести мужскую статью, персы помногу упражнялись гимнастикой и ходили в горячую баню.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ о Древнем Риме, где сооружались гигантские бани — термы и где глубоко чтили гигиенические правила

СЕНЕКА, АСКЛЕПИАД, ГАЛЕН

Приветствуя друга, китаец обычно спрашивал: «Ели ты?», перс от души желал: «Будь всегда весел!», римлянин интересовался: «Как потеешь?».

На древней плите, найденной археологами в Риме, сохранилась красноречивая надпись: «Охотиться, играть, веселиться, ходить в термы — значит жить». И такая вот древняя надпись на руинах дома: «Баня, любовь и радость — до старости мы вместе».

Несомненно, ни в одной стране своего рода банная индустрия не получила такого размаха, как в Древнем Риме. И нигде не приобрела такой продуманной четкой системы.

Из сочинений философа Сенеки (4 до н. э. — 65 н. э.) узнаем много подробностей о римских банях. О том, например, что было время, когда строили только частные, домашние. Люди с достатком, как правило, имели свою баню непосредственно при до-

ме. Что она собой представляла? Небольшая раздевальная вела в жарко натопленную комнату — тоже небольших размеров, — где, собственно, и проходила банная процедура. Философ рассказывает о бане, принадлежавшей Сципиону Африканскому (185—129 до н. э.) — крупнейшему полководцу, победителю Карфагена. Маленькие узкие оконца, как в крепости. Сделано так, ибо, как пишет Сенека, считали, что по-настоящему жарко бывает только в... темной бане.

Кстати, сам Сенека был большим любителем бани. Он говорил, что это самый лучший способ извлечь из организма испорченные соки. Философ не только охотно парился, но и каждый новый год открывал на одном из римских прудов сезон купания в ледяной воде.

Со временем частные бани становились комфортабельнее, роскошнее. Сенека пишет, что жалким бедняком считал себя тот, у кого на стенах бани не сверкает драгоценный мрамор, вода не льется из серебряных кранов и солнце круглый день не заливает ее через огромное окно. Далее философ рассказывает о том, что собственную баню мог построить себе не каждый, а нужда в этой гигиенической и полезной для здоровья процедуре все возрастала. Да и вообще, римляне настолько полюбили баню, что не мыслили без нее свою жизнь. Вот и стали начиная с III века до н. э. строить общественные бани, тем более что предприимчивые дельцы увидели в этом немалую статью дохода. Вначале такие бани не отличались особым комфортом. К концу I века до н. э. в городе уже насчитывалось более 150 общественных бань. Началось бурное строительство этих «храмов пара». Они сооружались повсеместно, и в IV веке н. э. их уже было около тысячи. В каждом из четырнадцати районов «вечного города».

Выдающийся римский врач Асклепиад (128—56 до н. э.), выходец из Греции (кстати сказать, большинство врачей Древнего Рима были греками по национальности), открыл баню для лечения различных болезней. Асклепиада за его горячую приверженность к водолечению прозвали «купальщиком». В начале своей медицинской карьеры он считался учеником Гипократа, впоследствии стал опровергать некоторые его медицинские доктрины. Единственно, в чем Асклепиад безоговорочно соглашался с «отцом медицины» до конца жизни, — это в приверженно-

сти к водолечению, различным банным процедурам.

Асклепиад был сторонником так называемого атомистического учения древнегреческого философа Демокрита (460—370 до н. э.). Врач считал, что человеческий организм состоит из атомов. Человек здоров, пока у него нормальное соотношение атомов и они беспрестанно движутся в порах тела. Стоит этим мельчайшим частичкам застыть, соотношение их нарушается, и болезнь берет верх. Вот и надо привести атомы человеческого организма в движение. Горячая баня содействует такой встряске. Как свидетельствуют римские историки, Асклепиад добивался при помощи банного жара желаемого эффекта в лечении своих пациентов. Превосходный психолог, он говорил: «Самое главное — завладеть вниманием больного, «разрушить его хандру», восстановить здоровые представления и оптимистическое отношение к жизни». Зарождение приятного настроения — самое первое в предупреждении болезней. А баня тут очень кстати.

Асклепиад отвергал какие-либо сложные и изнуряющие методы лечения. В веках остался девиз врача: лечить быстро, правильно и приятно. Он почти никогда не прописывал какие-либо искусственные лекарства, говоря, что лучшие лекарства — чистая вода, солнце и свежий воздух. Больной обязан выздороветь, говорил Асклепиад, если его врачи — чистота, умеренная гимнастика, потение в бане, массаж, диета и прогулки на свежем воздухе. Не можешь ходить сам, пусть тебя ведут под руки, наконец, несут на носилках или катают на лодке. Главное — движение на вольном воздухе. И еще Асклепиад придавал первостепенное значение здоровому сну. Он даже ввел в обиход сконструированные им висячие койки: они раскачивались, и больной засыпал, как в колыбели. Особенно крепко после купания в бане.

Более четырнадцати столетий в мире господствовали воззрения великого римского медика Галена (130—205). Лейб-медик императора Марка Аврелия и врач школы гладиаторов, Гален написал более 500 медицинских трактатов. Он пытался найти способы продления человеческой жизни (сам медик достиг весьма преклонного возраста). Врач писал, что стареющий организм надо всячески согревать и увлажнять. Много может дать баня. Гален даже основал

лечебную баню, в которой лечил от различных болезней. Уже в те далекие годы врач понимал, что банная процедура улучшает кровообращение и этим самым повышает жизненный тонус.

В книге Галена «Сохранение здоровья» подробно описаны различные физические упражнения, в том числе гимнастика с гантелями. Гимнастику врач называл эликсиром, а мяч — счастливым спутником людей. Гален говорил, что он тысячу раз возвращал больным здоровье благодаря бане, массажу и физическим упражнениям. Но, ратуя за физические упражнения и баню, медик всегда напоминал о чувстве меры. Если у Гиппократата был девиз «Не повреди!», то у Галена — «Ничего лишнего!».

Когда к прославленному медику обращались с жалобами на здоровье изнеженные, ожиревшие патриции, он советовал им поехать в свои поместья и, отбросив спесь, принять непосредственное участие в сельских работах, а затем смыть пот в бане.

ТЕРМЫ КАК ГОРОДА

Лев Толстой, будучи в Италии, поехал посмотреть развалины Помпеи. Толстой говорил, что в его время вокруг Помпеи создан исторический ореол: город, переживший великую трагедию. А тогда, в древности, это был заурядный город, и этим он интересен. Писатель хотел узнать о быте обыкновенных людей того далекого времени. С любопытством Лев Николаевич осмотрел остатки помпейских бань.

Здесь сохранилась древняя надпись: «Бани М. Красса с морскими и пресными ваннами». У Плиния Старшего мы находим упоминание о том, что Крассу принадлежали горячие ключи, от которых подымался пар.

В Помпее были бани — Форумские и Стабиевы. У Форумских сохранилась надпись, свидетельствующая о том, что они сооружены магистратом на его средства. Перед входом — небольшой парк, в котором можно было поиграть с мячом, заняться гимнастикой и отдохнуть после банной процедуры. В Стабиевых банях — большая спортивная площадка по образцу греческих палестр.

Каково же было устройство помпейских бань? Это

обычные бани, не очень большие, каких у римлян было множество. Вы входите в раздевальню. Это аподитерий (от греческого «снимаю») — продолговатая комната со сводчатым потолком и лепными украшениями. На полу — цветная радуга мозаики. По стенам — полки для одежды. В нише окна внушительная маска Нептуна.

Из аподитерия можно пройти в бассейны — фригидарий (с холодной водой) или в тепидарий (с теплой). Кстати сказать, фригидарий — он выложен белым мрамором — сохранился, можно сказать, в первозданном виде. Хоть сейчас наливай воду из медной трубы и окунайся. Бассейн небольшой — диаметр около 4,5 метра, а глубина всего 1,3 метра. Опускались в эту купель по ступенькам. И еще одна примечательность — фригидарий находился под голубым куполом, на который падали солнечные лучи. Ощущение, будто находишься не под крышей, а под голубым небом, в цветущем саду, ибо стены бассейна выложены мозаикой с изображениями цветов и деревьев, между которыми порхают птицы.

Из аподитерия еще один ход — в горячее помещение, где любители бани начинали постепенно потеть. Интересно, что помещение разогревалось почти так, как в наших небольших банях и финских саунах. В углу печь-жаровня. На бронзовой решетке — камни, внизу — раскаленные угли. Невольно думаешь: может быть, помпейские любители бани, как и мы, чтобы получить пар, плескали воду на раскаленные камни?

Разогревшись, переходили в наиболее горячую комнату — кальдарий. Это так называемая влажная баня. В кальдарии посетителя уже по-настоящему прошибал пот. Но все здесь было оборудовано с таким расчетом, чтобы избежать духоты. Четыре окна то и дело открывались настежь, освежая помещение. По сводчатому потолку кальдария шли поперечные желобки, которые, в свою очередь, переходили в более мелкие ответвления. Так образовавшаяся из горячего пара вода собиралась в одно место и уходила в канализацию. В конце кальдария, в нише на возвышении, словно на троне, огромный металлический таз диаметром в 2,5 метра. Над ним голубой купол, символизирующий небо. На куполе рельефный орнамент — крылатые девы парят в высоте. В кальдарии душ-фонтан и много тазов различного размера для

мыться. Кто желал, мог понежиться в огромной ванне из белого мрамора, длиной почти в 5 метров. Кальдарий разогревался горячим воздухом, который шел по трубам, под полом и в стенах.

Любовь к бане у римлян стала всеобщей, как сказали бы мы, приобрела массовый характер. Тогда стали сооружать гигантские бани — термы. К крупному строительству римляне были подготовлены: еще в конце III века до н. э. научились применять цемент, который, как отмечал Плиний Старший, сбивал камни в одну несокрушимую массу, становившуюся день ото дня крепче.

Один из историков пишет, что термы по своим размерам напоминали города. Туристы, приезжающие в Рим, осмотрев Колизей, обычно направляются к находящимся неподалеку термам Каракаллы, названным по имени императора, правившего с 211 по 217 год н. э. Уже в V веке н. э. они считались одной из интереснейших достопримечательностей Рима. Кое-кто из историков называл это гигантское сооружение восьмым чудом света. Термы занимали 12 гектаров, вмещали одновременно 2500 человек. Римские владыки, стремясь завоевать популярность, строили бани, без которых жители города не мыслили свою жизнь. Термы Каракаллы сохранились лучше других. Схематически их устройство таково: вестибюль, большой зал — тепидарий — для потения, парилка сухого жара, гимнастический зал, библиотека и буфет. К термам примыкали стадион и спортивный зал.

Да, римские бани и спорт были неразрывно связаны. Светоний (ок. 69—141 н. э.) в своем «Жизнеописании двенадцати цезарей» рассказывает, что перед тем как войти в терму, занимались различными упражнениями. Император Август (63 г. до н. э. — 14 г. н. э.) любил потеть перед открытым огнем, потом окатывался холодной водой. Светоний сообщает и о такой любопытной подробности. Август сочинял веселые эпиграммы и зачастую делал это в бане, а перед баней по несколько часов упражнялся с мячами — набивными и надувными. Кстати, Август непосредственно сам следил за строительством бань общего пользования, которых в его бытность построено более ста семидесяти.

«Здоровьем он пользовался прекрасным, хотя ничуть о том не заботился и только массировал сам себе

в бане горло и все члены да один день в месяц ничего не ел». Так рассказывал об императоре Веспасиане (9—79) тот же Светоний. Далее мы узнаем, что Веспасиан вставал рано, еще до свету, прочитывал письма и доклады от всех чиновников. Из спальни шел в баню, а потом к столу: в это время, говорят, был он всего добрее и мягче, и приближенные старались этим пользоваться, если имели какие-нибудь просьбы.

«Брошу я мяч, и с Марсова поля направлюсь я в баню». Это строки Горация (65—8 до н. э.). На Марсовом поле возвышались термы Агриппы, они были сооружены в Риме самыми первыми. Здесь же, в излучине Тибра, среди пышных садов и огромных цветочных клумб — спортивные площадки. Играли в так называемый харпастум — прообраз нынешнего футбола. (Сенека писал, что молодые люди выделывают самые невероятные движения ногами.) Кроме того, метали диск, фехтовали, мчались на колесницах. Но вот состязания подходили к концу, и все устремлялись в терму.

До нас дошло прелюбопытнейшее письмо поэта-сатирика Марциала (40—104) близкому другу: «Если бы мы могли с тобой располагать нашим досугом и жить настоящей жизнью, мы старались бы не знать чванливых аристократов и их родословных, гнусных тяжб, мрачного форума... Прогулки, беседы, чтение, Марсово поле, портики (музеи в саду, где выставлены картины знаменитых живописцев и библиотека. — А. Г.), вода, термы — вот чему бы отдались мы без сожаления».

Как парились римляне? Об этом по крупицам узнаем из произведений античных историков, поэтов, писателей.

Дробь барабана возвещала об открытии терм, куда римляне спешили как на праздник. По желанию заходили в помещение с сухим или влажным паром. Процедура продолжалась 5—8 минут. Затем переходили в залу, где обдавали себя теплой или холодной водой. Иные же сразу ныряли в бассейн с холодной водой. Потом довольно длительный уход за кожей. Ее очищали специальными деревянными скребками. У состоятельных людей они были из слоновой кости или из зубов гиппопотама. Культ массажа — растирались ароматными бальзамами и маслами.

При термах — множество служителей. Одни сле-

дили за печью, поддерживали в банных помещениях необходимую температуру. Другие натирали тела клиентов лебяжьим пухом. Третьи массировали. Среди слуг бань были даже вырыватели волос, причем проделывали это без боли. Особым искусством отличались мозолисты: римляне ходили в открытых сандалиях и стремились, чтобы ноги их были безупречно ухоженными.

Римские термы отличались бесподобной роскошью. Достаточно сказать, что рукомойники делали из серебра, а иногда и из золота. В термах Диоклетиана одних мраморных кресел было две с половиной тысячи! В сооружении этих терм участвовало 40 тысяч строителей.

Перед входом в термы Агриппы стояла статуя юного атлета Апоксиомена, который чистит скребком свое тело. Творение великого древнегреческого ваятеля Лисиппа (IV в. до н. э.) понравилось императору Тиберию (42 г. до н. э. — 37 г. н. э.), и он повелел перенести статую в свою спальню. Но народ возмутился и в театре громкими криками потребовал ее возвращения. Статую Апоксиомена снова водворили в терму.

Бассейны в банях, отмечает Сенека, выложены прекрасным мрамором, какой редко встретишь и в храмах. Умопомрачительной роскошью отличалась баня Клавдия Этруска. Ее залы были выложены толстыми плитами самых причудливых цветов. Искусственные водопады, журчание воды, скатывающейся по ступеням, успокаивали и навевали приятные мысли.

В термах делали оригинальные приспособления. Например, ванны подвешивали на массивных цепях к потолку. Тот, кто находился в ванне, раскачивался, как на качелях. Дошло даже до того, что Поппея Сабина, жена императора Нерона, купалась в... молоке породистых ослиц. Для этого служители термы держали 500 этих своенравных животных, доставлявших немало хлопот. Когда Поппея отправлялась в путешествие, вслед за ней перегоняли с места на место и стадо ослиц.

Необъятны были просторы Римской империи. Куда бы ни приходили римские легионеры — в Галлию (нынешняя Франция), Британию, Германию, Малую Азию, Сирию, на берега Дуная и к африканским пескам, — везде они строили термы. Кстати сказать, ны-

нешние знаменитые водолечебные курорты Карловы Вары и Виши были известны еще в древнеримские времена. Они, собственно, и возникли на месте терм.

«КАК В НАШИ ДНИ ВОШЕЛ ВОДОПРОВОД...»

Как же снабжались водой в ту далекую пору многочисленные бани и гигантские термы?

Помните, у Маяковского: «Как в наши дни вошел водопровод, сработанный еще рабами Рима». Так вот этот древнеримский водопровод ежедневно доставлял в термы около 750 тысяч литров воды!

«Водопроводы города Рима» — так называется сочинение Фронтин, из которого можно почерпнуть много любопытного. Фронтин — известный римский полководец. На склоне лет старый воин был назначен водным смотрителем и весьма преуспел в этой должности. Благодарные потомки больше вспоминали о том, как Фронтин радел о чистой воде для Рима, нежели о его военных успехах в Британии. «Великий человек» — так сказал о Фронтине историк Тацит (55—120).

О чем же писал Фронтин в своей книге? Мы, например, узнаем, что источники водопроводов, как правило, находились в горах. Иногда за несколько десятков километров от города. Зачастую приходилось вести трубы через ущелья, глубокие овраги, реки. И тогда строили акведуки — прочные каменные мосты.

Первый водопровод был сооружен в 312 году до н. э. Его называли Аппиевым, потому что работами руководил цензор Аппий Клавдий, весьма почитаемый в Риме человек. Протяженность этого водопровода была немногим более 16 километров. Зато второй водопровод — его строительство было завершено спустя четыре десятилетия — имел уже длину 70 километров! Такой же по размеру был и третий водопровод, так называемый Марциев, подающий воду жителям Рима и в наши дни. Славился еще и водопровод Девы. Почему Девы? Такая вот легенда. Долго искали подземный ключ, от которого вести водопровод. И вот мимо строителей прошла девушка нео-

быкновенной красоты. Она и показала, где находится ключ. Вода была приятной на вкус, необыкновенно прозрачной и, как оказалось, целебной. Водопровод Девы (он, как и Марциев, существует поныне, вода его славится; ею даже угощают приезжих туристов) снабжал термы и заполнял искусственное озеро, в которое окунались любители банного жара.

В конце I века н. э. в Риме было уже 11 водопроводов и 600 фонтанов. Протяженность одних лишь водопроводных мостов равнялась 50 километрам. Эдил, смотритель за чистотой улиц, торговлей и банями, мог проплыть на своей барке по главному коллектору — клоаке вплоть до самого Тибра. Искусство римских строителей восхищает и поныне. Скажем, водопровод Эвпалия проведен был в тоннеле длиной 1250 метров и высотой 2,5 метра. Причем проходку осуществляли одновременно с двух сторон горы. Расчет безукоризненный. Ведь и в наши дни такая строительная задача считается не простой. Но в одном римские строители просчитались. Трубы для водопроводов они делали из свинца, равно как и пользовались посудой из этого металла, не подозревая, какое вредное окисление он дает.

Но вернемся к сочинению Фронтин. Из этого сочинения, например, можно узнать, что на каждого римлянина в среднем ежедневно приходилось от 600 до 900 литров воды. Это, разумеется, не означало, что любой житель «вечного города» мог, так сказать, персонально получить такое количество. Вода в основном шла в общее пользование: в бани, парки, сады. В городе на семи холмах царил культ воды. Искусственные водопады бурно скатывались со специально устроенных лестниц. Как писал Плиний Старший, «по всему городу журчат фонтаны». На каждом перекрестке. Фонтан Домициана возвышался на большом мраморном постаменте, и вода падала в огромный круглый бассейн. Фонтан на форуме Веспасиана украшал бронзовый бык, которого изваял Фидий (500 — 431 гг. до н. э.).

А вот чтобы подвести водопровод к себе в дом, требовалось разрешение... самого императора. Специальным эдиктом император Август строго регламентировал, на каком основании могут пользоваться водопроводом для своих домов частные лица.

Обычно же римляне покупали воду у водоносов

или сами набирали ее у ближайших фонтанов. Но, несмотря на строгости с распределением воды в частные дома (была даже учреждена государственная должность прокуратора вод), кое-кто шел на всякие хитрые уловки. Промышляли так называемые сверлильщики — водяные воры. За довольно солидную мзду они тайком просверливали в общем водопроводе отверстие и делали под землей незаметный отвод в тот или иной дом. Говорили, что таких тайных водопроводов было больше, нежели официально разрешенных.

Правда, строительством водопроводов занимались еще до эпохи Рима — в древнейших государствах Средней и Передней Азии, в Египте.

В феодальной Западной Европе водопроводы стали появляться в XII—XIII веках в виде открытых лотков: вода из ключей текла по деревянным или каменным трубам. На Руси такие водопроводы появились раньше, еще в XI веке. Так, на территории княжеской усадьбы, так называемого Ярославова дворища, археологи раскопали самотечный водопровод. Из ключей — они бьют и поныне — вода по трубам, изготовленным из толстых сосновых бревен, шла в усадьбу. Колена труб мастерили так: бревно распиливали вдоль, затем выдалбливали и наглухо вновь соединяли, а затем обертывали, словно изоляционным материалом, берестой. Новгородский водопровод — древнейший в Европе. Скажем, в Париже первый самотечный водопровод построен в конце XII века, в Лондоне — в XIII веке, а в Нюрнберге (Германия) — и того позже. — в XV веке.

«КАК БУДТО КРУГОМ ПОЖАР»

«Наши бани, — говорил Сенека, — накаляются так, как будто кругом пожар». Чтобы создать в небольших банях сухой жар, топили древесным углем. А если хотели более влажную атмосферу, пускали в ход обыкновенные дрова. Древнеримские авторы упоминают о бездымных дровах для бани. Приготавливали такие дрова различными способами. Сушили их над большим огнем, но на некотором расстоянии от него, так, чтобы дрова не обугливались. Другой способ. Сняв с дерева кору, мочили его в воде, а затем высу-

шивали. Третий — самый дорогой, но, как отмечают, наиболее верный способ приготовления бездымных дров: смачивали их в отстое оливкового масла, а затем сушили на солнце.

Разные были вкусы у римских «парильщиков». Были, как и в наше время, приверженцы высокой температуры. Тогда обогревали не только пол бани, но и стены — там тоже проходили выложенные черепицей обогревательные трубы. Иногда в стенах делали отверстия, из которых горячий воздух шел непосредственно в кальдарий. Собственно, тот же принцип центрального отопления, к которому мы уже давно привыкли в наших квартирах. Но весь фокус в том, что по трубам шла не вода, а горячий воздух.

Чем же нагревали гигантские римские термы? Д. И. Менделеев как-то сказал, что топить нефтью все равно что жечь ассигнации. Но два тысячелетия назад римляне не называли нефть ни черным золотом, ни царицей недр. Они не только топили нефтью свои термы, но и повсюду жгли ее в светильниках.

Секрет весьма продуманной подземной системы центрального отопления римских бань пока еще полностью не открыт. В общих чертах эта система выглядела так. Возле помещения бани в земле складывали круглую или четырехугольную печь со сводами. От печи в подвальное помещение бани шли подземные каналы. А отсюда — к полу. Вначале пол укладывали кирпичными плитами, затем заливали раствором песка с известью, насыпали мелким булыжником. Верх пола покрывали мраморными плитами. Благодаря такому многослойному устройству пол в бане прогревался, хотя и медленно, зато долго сохранял тепло (и не обжигал у любителей бани ног, как это подчас бывает в наших парных). В связи с этим вызывает интерес недавнее сообщение одной из швейцарских газет. Женевские специалисты предложили обогревать помещение с помощью электрических «грелок», вмонтированных в полы. Это обеспечивает идеальное распределение тепла. Отсутствие печей и радиаторов в комнатах предотвращает колебание воздуха и тем самым лучшим образом сохраняет тепло, а также уменьшает количество пыли.

Ну а чем мылись древние римляне? Ведь, скажем, греки еще не знали, что такое мыло. Во всяком случае, в таком весьма достоверном бытоописании жизни

эллинов, как поэмы Гомера, мы узнаем, что для мытья тела пользовались... песком. Но это был особый, очень мелкий песок. Его специально доставляли в Элладу из Египта, с берегов Нила. А сами египтяне? Как они умывались? Оказывается, мыло им заменяла паста из пчелиного воска, которую они перемешивали с водой.

Римляне усовершенствовали способы изготовления мыла, стремясь сделать его более доступным (как у нас говорят, предметом ширпотреба). В ход пошла древесная зола и сода. Как сообщает Плиний Старший, римляне переняли у финикийцев изготовление мыла из козьего сала и буковой золы.

Как ни тщились римские гигиенисты, им не удалось сделать мыло таким доступным, как в наши дни. Прекрасно понимая, что чистота — залог здоровья, они тем не менее даже в мыслях не допускали, что мылом можно стирать белье. Это было непозволительной роскошью даже для весьма состоятельных людей. Мыло ценилось наравне с самыми дорогостоящими лекарствами и косметическими снадобьями. Скажем, перед бритьем почти никто и не помышлял намылить лицо, как это делают сейчас, а только обильно смачивали его водой. А так как бритвы изготавливались из железа и наточить их как следует не представлялось возможным, эта ежедневная процедура превращалась в экзекуцию. Например, Марциал горько сетовал, что лицо у него всегда в шрамах — не от сражений, а от тупой бритвы и отсутствия мыла.

Некоторые историки утверждают, что впервые более или менее полноценное мыло, близкое по своему составу к такому, каким мы моемся сейчас, появилось у древних кельтов, которые жили на территории нынешней Франции. В связи с этим интересно отметить, что промышленное производство мыла впервые было начато именно французами, в Марселе, в IX веке. Но мыловарение в больших масштабах стало развиваться значительно позже, после разработки промышленного способа получения соды. Так, твердое мыло впервые стали выпускать в Италии в 1424 году.

Но вообще-то в некоторых странах люди и не пытались искать «секреты» изготовления мыла. Прекрасные моющие средства им даровала сама природа. Испанские конкистадоры-завоеватели были весьма удивлены, что инки пользуются мыльным дере-

вом — квилайя. Стоит кору этого дерева опустить в воду, слегка взболтать, как образуется обильная пена. Эта пена прекрасно отмывает, и поскольку в таком натуральном мыле нет щелочи, оно ни в малейшей степени не раздражает кожу. Издавна пользуются «природным» мылом в Восточной Азии. Там тоже растет мыльное дерево (кстати, его можно увидеть в Батумском ботаническом саду). На дереве растут плоды, несколько напоминающие по виду вишни. Эти плоды кипятят, и в результате образуется нежная эмульсия, мыться которой, как мне рассказали в Батуми, одно удовольствие.

На Руси варили мыло с давних времен. И в домашних условиях, и в специальных мастерских. До наших дней дошла старая поговорка: «Сало было, стало мыло». Потому что для изготовления мыла использовали говяжье, баранье, свиное сало. Правда, добавляли растительные масла, например льняное. Целые деревни занимались «поташным промыслом» — так называли производство мыла. Далеко за пределы нашей страны шла слава о валдайских и костромских мастерах мыловарения.

Так как же все-таки при таком дефиците мыла римляне отстирывали белье? Оказывается, при помощи различных глин (кстати сказать, в горных селениях Грузии женщины и поныне предпочитают мыть голову местными глинами: волосы прекрасно отмываются, приобретают блеск) и растений, таких, как, например, мыльный корень. Этот способ жители Рима заимствовали у греков.

Стирка белья считалась весьма трудоемким занятием, требующим не только основательного умения, но и физической силы. Поэтому в роли прачек в основном выступали мужчины. Ведь стиральная доска и так называемый валик, несколько облегчившие стирку, появились лишь в XVI веке.

А как римляне гладили белье? По описанию Плиния Старшего, «утюгами» служили массивные плоские камни. Их разогревали на специальных жаровнях. А вообще-то «утюгами», как выяснили археологи, пользовались еще в каменном веке. Такие утюги найдены у нас на Урале. Каменные, они по форме удивительно напоминают современные. Ученые предполагают, что в эпоху неолита люди с помощью таких «утюгов» прилаживали одежду, сшитую из звериных шкур.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ посвящена добрым традициям русской бани, читатель узнает, как испокон веков в ней черпали здоровье и радость

МОВЬ, ВЛАЗНЯ, БАНЯ

История русской бани уходит в седую древность. Геродот, странствуя по белу свету, побывал и на территории нашей страны — в Северном Причерноморье и в устье Днепро-Бугского лимана. Историк пересказывает легенду, услышанную им в причерноморских степях. О том, что здесь некогда появился греческий герой Геракл. У него было три сына — Агафирс, Гелон и Скиф. Однажды Геракл предложил сыновьям натянуть могучий лук, с которым, кроме него, никто не мог совладать. Только один Скиф — младший из братьев — сумел выполнить повеленье Геракла.

Так Скиф стал владыкой причерноморских степей. В скифском кургане, что близ Никополя на Днепре, найдена серебряная ваза с изображением людей богатырского вида, обуздывающих степных коней. Геродот рассказывает о банях, которыми пользовались эти сильные, могучие люди. Устанавливали три жерди, верхними концами наклоненные друг к другу, и обтягивали их затем войлоком. Потом бросали в чан, поставленный посреди этой хижины, раскаленные докрасна камни. Взяв конопляное семя, залезали в эту войлочную баню и бросали его на раскаленные камни. От этого, замечает историк, поднимался такой сильный пар, что никакая эллинская баня не сравняется с той, какую он видел в степи. Наслаждаясь ею, скифы вопили от удовольствия. У Геродота мы узнаем о том, что скифы после погребения покойника очищали себя парной баней. Скифские женщины растирали на шероховатом камне, подливая воды, куски кипариса, кедра и ладана. Этим жидким тестом с приятным запахом обмазывали все тело, а когда на следующий день смывали этот слой, оно становилось чистым и блестящим.

Баня упоминалась в восточнославянских мифах: ее почитали даже боги, и с баней связывалось происхождение человека. Византийский историк Прокопий

Кесарийский (ок. 500—565) пишет, что баня сопровождала древних славян всю жизнь: здесь их омывали в день рождения, перед свадьбой и после смерти.

О русской бане упоминается в летописях X—XIII веков. Ее называли мовь, мовня, мовница, мыльня, влазня или просто баня. В Древней Руси побежденные племена даже платили дань... березовыми вениками.

Много любопытного узнаем у Нестора (XI — нач. XII в.), этого, можно сказать, первого русского писателя, в его «Повести временных лет», «Се повести временных лет, откуда есть пошла Русская земля...»

Есть в летописи строки и о бане. В Великом Новгороде легендарный апостол Андрей, путешествуя по разным странам, увидел деревянные бани, где люди, обнажившись, били себя вениками и под конец окатывались холодной водой. «...И возмут на се прутье младое (и) и бьют ся сами... И обдаются водой студеною... И то творят мовенье себе, а не мученье».

Во времена, о которых повествует летопись, у восточных славян еще не было городов. Значит, речь идет о V—VI веках.

А вот своеобразный отклик уральского поэта Алексея Домнина на эти «банные» строки первой русской летописи:

«До надменного Рима добрел он водою и посуху, был у персов и скифов и в гиблых варяжских местах. Но особо скорбел, опираясь на старческий посох, в новгородской земле седовласый воитель Христа: «Видел бани древены... И как их нажарят румяно, от одежд сволокуются и, взяв молодое прутье, так исхлещут себя, что выходят почти бездыханны, и остудят водой истомленное тело свое. И опять оживут, не мовенье творят, а страданье для себя эти люди, забытые богом в глуши»... Так поведал апостол, с него начинались преданья о загадочных свойствах веселой славянской души. А в душе той и вправду ни ржавчины нет, ни смятенья, как румяная баня, она горяча и добра. Так издревле ведется: большую работу затеяв, с чистым телом и помыслом вступают в нее мастера. Век иной на земле и другие заботы и ритмы. Сыновья покоряют неведомый звездный простор, но я в русскую баню вхожу, как входили в молитву, и с березовым веником жаркий веду разговор!»

Упоминает Нестор и о походе князя Олега в Константинополь. В договоре с Византией говорится о

праве русичей пользоваться местными банями. «И да творят мовь елико хотят».

От Нестора живая нить ведет в Киево-Печерский монастырь. Именно здесь похоронен славный летописец. Кстати, недавно киевские ученые — антропологи, историки, археологи, биологи, исследуя погребение Нестора, изучая сведения древних авторов, воссоздали его портрет. В последние годы жизни (он скончался примерно в возрасте 60 — 65 лет) летописец был худощав, среднего — около 165 сантиметров — роста. Высокий лоб, умные глаза, борода, длинные, спадающие на плечи волосы. Таким предстает спустя века Нестор.

Но вернемся к Киево-Печерскому монастырю. Это был крупнейший очаг культуры Киевской Руси. Славился далеко за своими пределами богатейшей библиотекой, где было много и медицинских книг. Русь подхватила византийские, а следовательно, и античные традиции, особенно Древней Эллады. До русских людей доходили медицинские воззрения Гиппократ и Галена. Печерские монахи, прослышав о пользе бани, стали устраивать их для лечебных целей, но на русский, самобытный манер. В уставе великого князя Владимира (966 г.) бани именовались заведениями для немощных. В 1091 г. переяславский епископ Ефрем, ставший впоследствии Киевским митрополитом, заводил бани, своеобразные лечебницы — быть может, первые на Руси. Врач-монах Киево-Печерского монастыря Агапит исцелял больных травами и парной баней.

Внучка киевского князя Владимира Мономаха Евпраксия (первая половина XII в.) еще в детские годы увлеклась народной медициной. Готовила из целебных трав снадобья и пользовалась больных — и знатных людей и простых крестьян. «Леками людям добро делала». За что ее прозвали Добродеей. Случилось так, что по обычаям того времени 15-летняя княжна была просватана за византийского царевича Алексея Комнина. Так Евпраксия оказалась в Царьграде, где ее нарекли новым именем — Зоя. Царевна с еще большим тщанием занялась врачеванием. Прониклась воззрениями Гиппократ и Галена. Зоя-Евпраксия оставила после себя медицинские рецепты, многие из которых были почерпнуты из народной медицины Руси. О том, как зубы белыми сделать. О лечении «внут-

ренных и внешних болезней» и чистоте, без которой «не быть здорову». И о русской бане — «бодрит тело и веселит душу».

В своем «Описании Московии» немецкий ученый Адам Олеарий (1603—1671) сообщает, что в России нет ни одного города, ни одной деревни, в которых бы не было парных бань, общественных или частных. «Русские могут выносить чрезвычайный жар. Ложась на банных полках, велят себя бить и тереть свое тело разгоряченными березовыми вениками, чего я никак не мог выносить». Далее Олеарий пишет, что от такого жару русские делаются красные и обливаются холодной водой. Зимой же, выскочив из бани, валяются на снегу, трут им тело, будто мылом, и потом снова входят в жаркую баню. «Такая перемена противоположных деятелей благоприятствует их здоровью».

«ОТТОГО УРУСУТЫ ТАКИЕ СИЛЬНЫЕ»

...Зима 1237 года. Внук Чингисхана Бату (Батый) — впоследствии предводитель Золотой Орды — добрался со своей конницей до Москвы. Его внимание привлекли бревенчатые срубы у реки, из которых валил густой пар. Люди стремглав выскакивали оттуда, бросались к ледяной проруби и окунались.

Об этом мы узнаем в романе писателя и историка Василия Яна «Батый».

«Бату-хан метнул плетью на срубы: «Что делают эти безумцы?» «Эти домики называют «мыльни», — объяснил толмач. — Там жители Мушкафы (так монголы называли Москву. — А. Г.) бьют себя березовыми вениками, моются горячей водой и квасом, затем окунаются в проруби. Это очень полезно. Оттого урусуты (т. е. русские. — А. Г.) такие сильные».

Книги Н. М. Карамзина (1766—1826), о котором Пушкин писал, что древняя Россия найдена им, как Америка Колумбом, и поныне неисчерпаемый клад познания истории нашей Родины. Много узнаем в сочинениях историка любопытных подробностей о быте русских людей. «Дмитрий Самозванец, — пишет Карамзин, — никогда не ходил в баню: жители Московские заключили из того, что он не Русский!»

В своем дневнике некто Берхольц, находившийся некоторое время при дворе Петра I, записывает, что

побывал в русской бане. «Нашел, что она очень полезна, и положил себе наперед почаще прибегать к ней». Далее Берхольц рассказывает, что русские люди умеют дать воде, которую льют на раскаленные печные камни, ту степень теплоты, какая необходима. «Вначале спокойно лежишь на полке, устланном соломой, сверху покрытой чистой простыней. Затем начинают парить березовыми вениками. Это необыкновенно приятно, потому что открывает поры и усиливает испарину. После энергично скребут пальцами по всему телу, чтобы отделить от него нечистоту, что также очень приятно. Затем берут мыло и натирают им все тело так, что нигде не остается ни малейшего следа грязи... Окачивают, по желанию, теплую или холодной водой. Чувствуешь себя как бы вновь рожденным...»

Сооружая на голландских верфях фрегаты, Петр I жил жизнью простого плотника. Сам себе готовил пищу. Построил русскую баню, без которой не мыслил своего существования.

Во время штурма Нарвы Петр I в редкие свободные минуты подписывал указы, которые ему приносил его секретарь Алексей Васильевич Макаров. Вот один из них: «Указ Алексею Сидоровичу Синявину ведать торговыми банями в Москве и других городах». Резолюция Петра: «Где можно, при банях завести цырульни, дабы людей приохотить к бритью бороды, также держать мозольных мастеров добрых».

Рассказ, записанный со слов современника Петра I: «В 1718 году, в бытность Петра Великого в Париже, приказал он сделать в одном доме для гренадер баню на берегу Сены, в коей они после жару купались. Такое необыкновенное для парижан, по мнению их, смерть приключаящее действие произвело многолюдное сборище зрителей. Они с удивлением смотрели, как солдаты, выбегая, разгоряченные банным паром, кидались в реку, плавали и ныряли. Королевский гофмейстер Вертон, находящийся в прислугах императора, видя сам сие купание, Петру Великому докладывал (не зная, что то делается по приказу государя), чтобы он солдатам запретил купаться, ибо-де все перемрут. Петр, рассмеявшись, отвечал: «Не опасайтесь, господин Вертон. Солдаты от парижского воздуха несколько ослабли, так закаливают себя русской баней. У нас бывает сие и зимой: привычка — вторая натура».

В связи с этим эпизодом вспоминается весьма колоритная сценка из романа Алексея Толстого «Петр Первый».

Царь, Меншиков и денщик Нартов наслаждаются баней. Банька из липового леса, легкая, ароматная. «Нартов открыл медную дверцу в печи, отскочив в сторону, плеснул ковш квасу глубоко на каленые камни. Вылетел сильный мягкий дух, жаром ударило по телу, запахло хлебом. Петр Алексеевич крикнул, помывая себе на грудь листьями березового веника». Меншиков говорит, что «в Париже париться, да еще квасом — ничего этого не понимают, и народ поэтому мелкий». Далее читаем: «Петр Алексеевич, спустив длинные ноги, сел на полке, нагнул голову, с кудрявых темных волос его лил пот». «Хорошо, — сказал он. — Очень хорошо. Так-то, камрат любезный... Без Питербурха да без бани нам как телу без души».

Начав с мундира солдата петровского «потешного» полка, Яков Брюс дошел до фельдмаршала. Он был одним из самых образованнейших сподвижников Петра. В Москве на нынешней Колхозной площади возвышалась знаменитая Сухарева башня. Здесь проходили заседания таинственного «Нептунова» общества. Непременными участниками заседаний были Петр I и его ближайшие сподвижники — Брюс, Лефорт, Меншиков. Рассказывали, что Брюс — Пушкин назвал его в «Арапе Петра Великого» русским Фаустом — тщился составить в лаборатории Сухаревой башни эликсиры живой и мертвой воды, завещал своему слуге оживить себя после смерти. Любопытный Петр следил за опытами, а сам тем временем предложил устроить «лечительные бани»: «Эликсиры хороши, а баня лучше».

Петр I не только чтит русскую баню, но был организатором первых водолечебных курортов в России. Посетив знаменитые европейские курорты: Баден-Баден (в отрогах Шварцвальда ванны из естественного пара минеральных источников), Карлсбад (нынешние Карловы Вары), Пирмонт, Спа, Петр распорядился разыскивать «лечительные воды» в российских землях. Так, «молотовый работник» Кончезерского завода Иван Рябоев открыл возле Олонца, что в Карелии, «марциальные воды». Так как вода источника оказалась железистой, ее называли марциальной — в честь Марса — бога войны и железа. С

интересом читаем «Правила дохтурские, как при оных водах поступать». «Сколько можно ходить, чтобы движением действу вод помогать».

...Когда в 1703 году был основан Петербург, разрешили строить бани всем желающим, и не бралось никаких пошлин.

Еще с петровских времен в России почиталась античная культура. Возводились сооружения в стиле Древней Эллады и Рима. И термы в том числе. Тот, кто ездил на экскурсию в город Пушкино (бывшее Царское село), видел в помещениях Большого дворца так называемую Холодную баню. Это копия римских терм, «в древнем вкусе времен Августа и Цицерона». Ее строил знаменитый Камерон, кстати сказать, автор капитального труда о древнеримских банях. Здесь же, в Екатерининском парке, на третьем уступе Старого сада, у пруда — здание Верхней ванны, или «мыльни их высочеств». В павильоне нежного светло-желтого цвета несколько помещений: сени, раздевальная, ванна, парильня и восьмигранный зал для отдыха, в котором скопированы росписи из знаменитого древнеримского Золотого дома Нерона. Неподалеку более скромная Нижняя баня для придворных.

Баням на Руси всегда придавали лечебный, оздоровительный смысл. В архивах сохранилась запись о том, что 11 мая 1733 года от медицинской канцелярии получено разрешение «завести в Москве лечебную баню». Хозяина этого заведения обязывали «цену брать без излишества, дабы на него жалоб не происходило». Кроме того, «запрещено держать горячие вина, водки и всякий заповедный напиток».

А вот другая архивная запись об открытии 11 ноября 1763 года в Петербурге на Малой Морской лечебной бани «для потения и лечения флюсов и прочих телесных припадков по докторской рекомендации».

Английский посланник в России граф Карлэйль, вернувшись к себе на родину, так написал о русских банях: «Польза их дознана опытом, можно считать средством к предохранению от болезней».

КАК САМОЕ ДРАГОЦЕННОЕ

«Первый меч России» Александр Суворов, как сообщают биографы, в детстве был хил и слаб. Но вся

его жизнь — свидетельство того, как можно терпеливыми упражнениями укрепить здоровье, закалить себя. Начиная с юных лет Суворов вставал в 3 часа утра и в течение часа делал гимнастику, в которую входили быстрая ходьба, бег, прыжки. Потом обливался холодной водой, а если стояла зима, — ледяной. Сержант Сергеев, шестнадцать лет безотлучно находившийся при полководце, вспоминает, как Суворов любил париться в бане, считал ее наилучшим способом закалки и укрепления здоровья. «В бане Суворов выдерживал ужасный жар, после чего на него выливали ведер десять холодной воды, и всегда два ведра вдруг».

Вот где истоки суворовской закалки и выносливости! Альпы переходили Ганнибал и Наполеон. Но они были молодыми. А русский генералиссимус, одержавший за свою жизнь победы в шестидесяти сражениях, совершил этот ратный подвиг со своими чудо-богатырями, когда ему минуло уже 70 лет!

...Купец Крохин пригласил Пугачева перед наступлением на Казань в баню.

— Ну, гостенек дорогой, пойдём-ка наперед в баньку, в мыленку, с великого устаточку косточки распарить.

— Ништо, ништо, Иван Васильевич! — обрадованно воскликнул Пугачев и даже крякнул. — До баньки я охоч.

Это из исторического повествования Вячеслава Шишкова об Емельяне Пугачеве.

«...Обширная бревенчатая баня была освещена масляными подвесными фонарями. Липовые, добела промытые скамьи... На полках — берестяные туеса с медом да с «дедовским» квасом, что «шибает в нос и великие прояснения в мозгах творит». На дубовом столе — вехотки, суконки, мочалки, куски пахучего мыла. В парном отделении, на скамьях, обваренные кипятком душистые мята, калуфер, чабер и другие травы. В кипучем котле квас с мятой — для распаривания березовых веников и поддавания на каменку.

...Вот Крохин принялся ковш за ковшом поддавать в печь. Баня наполнилась ароматным паром. Шелковым шелестом зажихали веники. Парились неумемно. А купец все поддавал, не жалея духмяного квасу. Пар, белыми взрывами пыхнув, шарахался вверх, во все стороны.

Приятно побрякивая и жмурясь, Пугачев сказал:

— Эх, благодать! Ну, спасибо тебе, Иван Васильевич!.. Отродясь не доводилось в такой баньке париться. На што уж императорская хороша, а эта лучше.

— С нами бог! — воскликнул купец в ответ. — А не угодно ли тертой редечкой с красным уксусом растереться?

— Давай, давай.

Терли друг друга, кряхтели, гоготали, кожа сделалась багряною, пылала. В крови, в мускулах ходило ходуном, на душе стало беззаботно и безоблачно». Купец уговаривает Пугачева выпить после бани: «— Сказано: год не пей, а после баньки укради, да выпей». Пугачев был не охоч до хмельного: «— Ахти добро. Только, чуешь, на деле-то не впотребляю я хмельного».

В. А. Гиляровский, знаменитый «дядя Гиляй», в книге «Москва и москвичи» писал: «Москва без бань — не Москва!». В роскошных Сандуновских банях, отмечает Гиляровский, перебивала и грибоедовская, и пушкинская Москва. Ведя рассказ о банях, писатель приводит слова старого актера: «И Пушкина видел... любил жарко париться!»

Сегодня Сандуновским баням, куда с большим удовольствием ходят не только москвичи, но и гости столицы, в том числе и зарубежные, уже более 175 лет! Еще до сооружения этих фешенебельных бань поблизости, у реки Неглинки издавна были бани. Бревенчатые, славящиеся отменным паром. Воду для мытья доставляли при помощи «журавля» прямо из реки. Разбушевавшийся в 1737 году московский пожар оставил от этих бань, как и от многих других строений, только обгоревшие трубы. И вот на пепле сгоревших бань известные актеры Петровского театра супруги Сандуновы, получив наследство, построили в 1806 году каменные бани. Ныне Сандуны могут одновременно принять 560 любителей пара.

Передо мною книга под названием «Меткое московское слово». Автор этого прелюбопытнейшего произведения родился задолго до конца прошлого века и дожил до 67-го года века нынешнего. Режиссер и конферансье, киноартист и автор реприз, издатель и государственный инспектор по антиквариату, Евгений Платонович Иванов стал профессиональным литератором. Про Иванова говорили: он знал «всю

Москву» и «вся Москва» знала его. В числе его друзей были знаменитый писатель и извозчик, брандмейстер пожарной команды и видный артист Художественного театра, выдающийся математик и банщик. Иванов собирал звонкую, образную речь людей разных профессий, в том числе и из обихода Сандуновских бань. Вот некоторые из его записей: «Пар добрым людям на здоровье, а мозольникам и банщикам на чай с калачом. Легко вам попариться — желаем супруге понравиться! Пар костей не ломит, а простуду вон гонит. Прикажете мозольки срезать, чтобы по делам вам легче бегать. Ваш пот — наши старания. Мы вас потрем и поправим, а к празднику придем на дом поздравим. Такого богатыря помыть, что гору с места своротить. Веничек ваш домой завернем, чтобы у хозяйки сумление не становилось, где были?.. С легкого пару, без угару поздравить честь имею. С тела вы лебедь-с, а с души сухарек».

***ГЛАВА ПЯТАЯ продолжает рассказ
о русской бане, воспетой Пушкиным,
и о том, как ее слава
распространилась по белу свету***

ОЩУЩЕНИЕ НЕИЗЪЯСНИМОЕ

Раскроем страницы пушкинской поэмы. Молодой Ратмир мчится на коне, стремясь «нагнать Русланову супругу». Когда сгустилась ночь, хан неожиданно приглашен в замок. «Но прежде юношу ведут к великолепной русской бане». И вот «разостлан роскошью ковер», на который ложится усталый хан. «Прозрачный пар над ним клубится; потупя неги полный взор, прелестные, полунагие, в заботе нежной и немой, вокруг хана девы молодые теснятся резвою толпой, над рыцарем иная машет ветвями молодых берез...»

Русская баня! Не раз Пушкин обращался к ней в своем творчестве. Помните, в «Капитанской дочке» казак рассказывает Гриневу о Пугачеве. «После обеда батюшка наш отправился в баню, а теперь отдыхает... По всему видно, что персона знатная: за обедом скушать изволил двух жареных поросят, а парится так

жарко, что и Тарас Курочкин не вытерпел, отдал веник Фомке Бикбаеву да насилу холодной водой откачался».

В «Путешествии в Арзрум» мы находим подробное описание грузинских бань. Пушкин побывал здесь в 1829 году во время русско-турецкой войны. Поэт восхищается «славными тифлисскими банями».

Поэт замечает, что азиатские банщики приходят в восторг, вспрыгивают вам на плечи, скользят ногами по бедрам и пляшут по спине вприсядку. Пушкин описывает, как Гассан тер его шерстяною рукавицей и, сильно оплескав теплою водою, умывал намыленным полотняным пузырем. «Ощущение неизъяснимое: горячее мыло обливает вас, как воздух!».

Как истинный любитель и знаток бани (а Пушкин по-настоящему ценил ее «волшебный жар». Один из очевидцев вспоминает: «Выпарившись на полке, бросался в ванну со льдом и потом снова уходил на полку), автор «Путешествия» обращает внимание на то, что шерстяная рукавица и полотняный пузырь должны быть приняты и в русской бане: знатоки будут благодарны за такое нововведение. Что ж, пожелание поэта сбылось: мы видим нынешних любителей бани, оснащенных рукавицами. Особенно когда в руках веники и один парит другого. Без рукавиц не обойтись в банном жару. И еще шерстяными рукавицами лучше, чем другими, стирать пот с разгоряченного тела: впитывают, как промокашка. И отменный массаж.

В подготовительных текстах к «Истории Петра» Пушкин обращается к различным царским указам. В одном из них, относящемся к 1704 году, внимание поэта привлекает то место, где идет речь «о постройке бань в Новгороде и Пскове и отдаче оных в оброк» (Петр, замечает Пушкин, почитал бани лекарством; учредив все врачебные распоряжения для войска, он ничего такого не сделал для народа, говоря: «с них довольно и бани»).

Пушкина восхищали старинные поверья. Поэт видел в них отражение народных дум и чаяний, стародавних традиций. Умилял его весьма заметный персонаж русского фольклора — банник — нагой старик, облепленный листьями от веника. Говорили, что банник может запарить человека до смерти. Залезая на банный полк, приговаривали: «Хрященный на полк, нехрященный с полка». А выходя из бани, оставляли

на полке ведро воды и веник для банника. Да приговаривали: «Тебе баня на стоянье, а нам на здоровье». Когда в первый раз шли в новую баню, то брали с собой хлеб и соль. Хлебосольством стремились задобрить банника, чтобы он не страшал моющихся, помог сделать чистый пар, избавить от угара.

Все это, разумеется, суеверия, но и они еще раз подтверждают, каким уважением пользовалась русская баня в народе.

«Что за роскошь, что за смысл, какой толк в каждой поговорке нашей! Что за золото!» — говорил Пушкин.

Давайте вспомним несколько «банных» поговорок. «Пар костей не ломит, вон души не гонит», «Такая парка, что небу жарко», «Который день паришься, тот день не старишься», «Баня не заговенье, на нее нет запрета», «Баню ходить, не вино пить, а тело мыть: помыть, попарить, молодцом поставить», «Парься — не ожгись, поддавай — не опались, с полка не свались».

Пристрастился Пушкин к русской бане еще в детские годы. «Каждую субботу баня», — вспоминает о распорядке Царскосельского лицея близкий друг поэта декабрист Иван Пущин.

«Вышед из лицея, — отмечает Пушкин в своих автобиографических заметках, — я почти тотчас уехал в псковскую деревню моей матери. Помню, как обрадовался сельской жизни, русской бане, клубнике...» Кстати сказать, врач семьи Пушкиных И. Т. Спасский, впоследствии профессор, опубликовал в журнале «Друг здоровья» за 1835 год «Краткий очерк врачебного отношения к русской бане».

Младший брат поэта — Лев так описывает жизнь Пушкина в Михайловском: «Вообще, образ его жизни походил на деревенскую жизнь Онегина. Зимой он, проснувшись, также садился в ванну со льдом, а летом отправлялся к бегущей под горой речке». Приучить себя и к холоду, и к жаре, — Пушкин следовал своему кумиру Суворову. Встав поутру, погружался в холодную ванну. Потом садился на коня и скакал несколько верст.

В Тригорском в доме Осиповых-Вульф, где часто бывал Пушкин, до наших дней сохранилась старая банька. Ее восстановили. Здесь поэт не только наслаждался жарким паром, но и, как утверждают пушкинисты, вдохновлялся, написал «Вакхическую песнь».

Пушкин, по воспоминаниям современников, был крепок, мускулист, гибок, подвижен, жизнерадостен. Считался чуть ли не первым учеником у знаменитого тогда учителя фехтования Валвиля. Жизнерадостность солнечного поэта была необыкновенна. «Когда Пушкин хохотал, — вспоминает А. С. Хомяков, — звук его голоса производил столь же чарующее впечатление, как и его стихи».

Но, разумеется, как все смертные, великий поэт, несмотря на крепкую закалку, порой и занедуживал. Но редко прибегал к услугам врачей. Лечился простыми народными средствами: липовым цветом, натираниями, медовой настойкой, ключевой водой — и никогда не забывал о русской бане.

«Летние купания, — пишет многолетний друг Пушкина профессор русской словесности Петербургского университета Петр Александрович Плетнев (это ему поэт посвятил своего «Онегина»), — были в числе самых любимых его привычек, от чего не отставал он до глубокой осени, освежая тем свои силы». Читаем в воспоминаниях С. М. Сухотина: «Мы с братом ходили каждый день купаться в большую купальню, устроенную на Неве против Летнего сада. Один раз, барахтаясь в воде и кое-как тогда плавая, я не заметил, как ко мне подплыл какой-то кудрявый человек и звонким приветливым голосом сказал: «Позвольте мне вам показать, как надо плавать, Вы не так размахиваете руками...» Это был Пушкин». Пушкинисты утверждают, что поэт был знаком с популярной в ту пору книгой Тевенота с довольно длинным названием «Искусство плавать с рассуждением, в котором открывается знание древних в искусстве плавания, важность телесного сего упражнения и польза бань как в здоровом, так и в болезненном состоянии».

ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

Л. Н. Толстой, как вспоминает один из биографов, не терпел ни в себе, ни в других изнеженности, слабости, неловкости. «Как он ходит, этот великий старик! — восхищался Иван Бунин. — Страшно легко и быстро».

В 65 лет Толстой научился кататься на велосипеде, в 75 — бегал на коньках, в 80 — на своей лошадке

Делир делал по 20 километров в день. У себя в доме в Москве Толстой оборудовал специальную гимнастическую комнату. После упражнений обливание водой, купание, баня, которую писатель особенно ценил. Домашний врач семьи Толстого Душан Петрович Маковицкий вспоминает, что писатель до скрупулезности любил опрятность, чистоту. Предпочитал принимаемым внутрь лекарствам внешние отводящие лечебные средства: смоляные пластыри, горчичники, припарки, компрессы и особенно растирания, массаж, омовение, баню, гимнастику, прогулки на воздухе, тщательное проветривание комнаты.

После бани Лев Николаевич любил поплавать. В Ясной Поляне были устроены две купальни. Летом 1887 года в Ясную Поляну приехал Цезарь Ломброзо — всемирно известный психиатр, основатель учения о преступных типах. Толстой горячо спорил с ним, доказывая, что преступниками не рождаются, а становятся в силу социальных условий. Впоследствии Лев Николаевич так рассказывал об этой встрече: «Ах какой милый старикашка! Маленький, шустренький... Старается молодиться, даже, кажется, борода подкрашена, а сам слабенький. Позвал я его купаться... Спрашиваю: «Любите плавать?» Он так бодро говорит: «Конечно, с удовольствием готов». Ну, я поплыл, он за мной. Вдруг слышу, он отстал и что-то булькает. Оглянулся, а мой старикашка обессилел совсем и уже пузыри пускает. Ну, я его вытащил... Очень симпатичный старичок. И как это к нему не идут его жестокие рассуждения...»

Но, как выясняется, «старикашка» был на восемь лет моложе Толстого.

Вот строки из дневника Толстого: «Ехал верхом. Гимнастика. Баня». «Был на гимнастике. После нее и бани посвежел». «Ванна оживила».

И. Я. Гинцбург — автор многих скульптурных изображений Толстого — подолгу жил в Ясной Поляне. Однажды Лев Николаевич пригласил его поплавать. «В купальне, — вспоминает Гинцбург, — мы застали Репина. Быстро раздевшись, Толстой прыгнул в воду. «Как он плавает, точно двадцатилетний юноша!» — восхищался Репин, уже вышедший из воды и принявшийся обтираться полотенцем. «Что вы делаете!» — воскликнул Толстой, появившийся в купальне с другой стороны. — Вы портите все купанье. Надо обсуши-

ваться на солнце, на воздухе. А вы тряпкой обтираете все то, что дала прелестная вода».

«— Эй, ты, фигура! — крикнул толстый, белотелый господин, заведя в тумане высокого и тощего человека с жиденькой бородкой и с большим медным крестом на груди. — Поддай пару!

— Я, ваше благородие, не банщик, а цирюльник-с. Не мое дело пару поддавать. Не прикажете ли кровососные баночки поставить?»

Так начинается рассказ А. П. Чехова «В бане», впервые напечатанный в 1885 году в журнале «Осколки». Впоследствии писатель включил этот рассказ в собрание сочинений. В этой юмореске есть персонаж — Никодим Потычкин. Вот Потычкин взбирается в парной на верхнюю полку: «Никодим Егорыч был гол, как всякий голый человек, но на его лысой голове была фуражка».

Любопытная деталь. Нынешние любители парной, как известно, надевают лыжную шапочку или старую фетровую шляпу. И этому есть, так сказать, научное обоснование: избежать прилива крови к голове.

На двери квартиры, где жил великий писатель, висела табличка «Доктор А. П. Чехов». «Медицина — моя законная жена, — полушутливо-полусерьезно говорил Антон Павлович, — а литература — любовница».

В письмах Чехова своим друзьям и знакомым много разнообразных медицинских советов. Но главное, на что он обращал внимание, — это на психологическую настройку на здоровье. Подчеркивал, что здоровый дух создает здоровое тело и что воображаемые болезни неизлечимы.

— Вовсе не думать или думать пореже о недугах, — пишет А. П. Чехов издателю Н. А. Лейкину. — Ведь стоит только обратить внимание на свое сердце, прислушаться к нему, чтобы пульс стал быстрее на 10—15 ударов.

Чехов верил в целительность гимнастики и был одним из организаторов гимнастического общества. Рекомендовал прогулки, купания, вольный воздух. Любил ходить в Сандуновские бани и не раз упоминал в своих произведениях и письмах эту процедуру. «Должно быть располнел, — пишет О. Л. Книппер-Чеховой, — и тебе будет совестно, что у тебя такой толстый муж». Ей же: «Как приеду, тотчас же в баню, потом лягу и укурюсь своим бухарским одеялом». И снова жене:

«Осенью начну строить баню». «Русский мужик никогда не был религиозен, а черта он давным-давно в баню на полок упрятал», — читаем мы в одном из писем.

ПО ВСЕМУ БЕЛУ СВЕТУ

«Такие люди, — говорил Максим Горький о Шаляпине, — являются для того, чтобы напомнить всем нам: вот как силен, красив, талантлив русский народ». Царь-бас, как называли Федора Шаляпина, во всем был самобытен.

— Это у меня с детства! — говорил артист о своей любви к русской бане.

«Любил я с отцом, — вспоминает Федор Иванович, — ходить в баню... Там мылись и парились мы часами, до усталости, до изнеможения. А потом, когда ушел я из дому, помню: в какой бы город я ни приезжал, первым делом, если хоть один пятак был у меня в кармане, шел я в баню и там без конца мылся, намыливался, обливался, парился, шпарился — и опять все сначала».

В своих воспоминаниях «Страницы из моей жизни» Ф. И. Шаляпин пишет: «Я и теперь обожаю ходить в баню, но баня в провинции — это вещь удивительная! Особенно осенью, когда воздух прозрачен, свеж, немножко пахнет вкусным грибным сырьем и теми самыми вениками, которыми бережливые люди парились, а теперь несут под мышками домой. В темные осенние вечера, скудно освещенные керосиновыми фонарями, приятно видеть, как идут по улице чисто вымытые люди и от них вздымается парок, приятно знать, что дома они будут пить чай с вареньем. Я тем более любил ходить в баню, что после нее у нас обязательно пили чай с вареньем...»

В одной из художественных биографий Ф. И. Шаляпина подробно рассказывается о его приверженности к банному жару. Живо представляешь, как Шаляпин входит в банный зал, зажав в руках большую мочалку и огромный березовый веник. Постоянный банщик Шаляпина, сухой старый Дормидонт, бежит навстречу с двумя большими шайками: «Пожалуйста, Федор Иванович!» И сразу же, поднявшись на цыпочки, обдаёт его раз за разом одной и другой шайками воды и, спросив: «Не горячо?» — хватается с пола друг

за дружкой еще добрый десяток заранее заготовленных шаек. «Хорошо!.. — наслаждается Шаляпин. — Превосходно!.. Дуй, Дормидонт, дальше!..»

Далее Шаляпин с большой охотой проделывает все банные процедуры. С покряхтыванием, с восторженными восклицаниями «обрабатывает» свое тело жесткими ударами шелестящего березового веника... Из серых облаков пара доносится голос Шаляпина: «Веник — всему начальству главный! Баня — мать родная!.. И-э-э-х ты! Люблю, братцы, баньку!». Потом на мотив «Волга, Волга, мать родная» он поет: «Баня, баня, мать родная», и остальные компаньоны по бане подтягивают ему...

А вот другое воспоминание очевидца. Выходя из парной, Шаляпин хохотал, резвился, плескался водой. После бани тут же, в предбаннике, любил пить хлебный квас.

— Эх, квас, дорогой моему сердцу квас! — восклицал Федор Иванович. — Он для меня милее всяких клико, редереров и прочих шампаней.

Последние годы Шаляпина прошли на чужбине. Но с родиной, по которой Федор Иванович все время тосковал, его связывали тысячи нитей. В письме в Москву к своему многолетнему другу артисту-конферансье Александру Менделевичу Шаляпин писал: «Милая наша Москва! Несравненная!.. Наше хорошее ни с чем сравнить нельзя... Жаль мне, что долго еще придется шляться по чужим людям, по чужим землям... Утомительно, тяжело, и чувствую себя как бы на каторжных работах... О веселых днях не приходится и думать, единственное развлечение *turkish bad*, что в переводе на русский значит: турецкая баня — конечно, не наша родная. Я особенно отчетливо вспоминаю, как мылись в Сандунах и как ели стерляжью уху, помнишь?»

...В старину, когда начинала работать парная, банщик ходил по улицам и зазывал народ: «В баню! В баню!»

«Русский крестьянин, — отмечалось в энциклопедическом словаре Брокгауза и Ефрона, — значительно опередил своих европейских собратьев относительно заботливости о чистоте кожи».

Рассказывая о русской бане, хочется снова вернуться к трактату Антонио Нуньеса Рибера Санчеса. Санчес пишет о российских банях как о драгоценней-

шем благе, которое может послужить для «крепости и здоровья тела» не только в России. Так, собственно, и получилось. Русские бани стали распространяться во всем мире. Так, например, после похода Наполеона в Россию, его разгрома и вступления русских войск в западноевропейские страны наши бани стали строить во Франции, Германии, Швейцарии. Еще в XVIII веке парилки по нашему образцу стали делать в Лондоне и Нью-Йорке.

В чем же, по мнению Санчеса, превосходство русских бань? Антонио Нуньес Рибера пишет, что хотя здесь нет роскоши римских бань, но зато «россияне производят в одной комнате то, что римляне делали, а турки и восточные жители и ныне производят в четырех или пяти». Но самое главное преимущество, подчеркивает Санчес, состоит в том, как поддается пар. В русской бане пар нагнетается при помощи каменки, в которую положены раскаленные камни. Захотел погорячее — плеснул воду в каменку. «Сие возобновление паров чинится через всякие пять минут. ...В римских, турецких банях пар идет оттого, что поливают горячий пол, под которым проходят трубы. Но как они не переменяются свежим воздухом, то и легко заключить можно, что эти бани имеют недостатки, каковые в Российских совсем отвращены».

Одним словом, делает вывод Санчес, новый пар рождает новый воздух.

«Сим образом производимый пар не расслабляет твердых частей тела, как пар древних римских и нынешних турецких бань: ибо сей пар в Российских банях, будучи составлен стихийными частицами огня и воздуха и возобновляем по произволению, смягчит и не расслабляет его; он расширяет орудия вдыхания, боевые и другие жилы, оживляет и восстанавливает оные части в то состояние, в коем оне были прежде».

Много с тех пор, как говорится, утекло воды, но слова Антонио Нуньеса Рибера Санчеса и сейчас воспринимаются с живейшим интересом. Ведь во всех методических пособиях по физиотерапии русская баня рассматривается как классический метод теплечения. Миллионы людей черпают в этом самобытном и чрезвычайно простом средстве бодрость, здоровье, закалку.

В книге «Новый способ лечения» немецкий медик М. Платен писал о том, что в средние века и последу-

ющие столетия в Германии свирепствовали болезни из-за несоблюдения простейших гигиенических правил, в то время как в соседней России даже в самой маленькой деревушке всегда имелись парные бани — прекрасное гигиеническое и оздоровительное средство. Далее М. Платен обращает внимание на тот факт, что с начала XIX века русская баня стала распространяться во многих европейских странах, особенно в Германии. «Но мы, немцы, — признается медик, — пользуясь русской баней, очень редко вспоминаем, что этим шагом вперед в культурном развитии обязаны нашему восточному соседу».

В 1858 году Александр Дюма путешествовал по России. Гостил в Москве и Петербурге, Нижнем Новгороде, Казани, Астрахани. В романе Дюма «Записки учителя фехтования» есть такой эпизод. Учитель фехтования, француз, приехал в Петербург. Все ему здесь любопытно. Он решил попариться в русской бане, о которой был наслышан еще во Франции. Заплатив два с половиной рубля, или, как он подсчитал, 50 су, получил билетик и с ним вошел в первую комнату, где раздеваются. Далее Александр Дюма устами своего героя описывает впечатления от русской бани: ее температура выше температуры крови человека. Кончилось тем, что француз не выдержал сильного жара, в то время как русские наслаждались горячей атмосферой бани.

Тренер по теннису профессор С. П. Белиц-Гейман, побывавший в США, рассказывает, что там большой популярностью пользуются русские бани. Именно русскими, а не саунами, как это теперь становится модным даже у нас, называют за океаном эти прекрасно оборудованные заведения. Кстати сказать, охотно ходят в русскую баню артисты Голливуда, считая, что нет лучше средства, чтобы «снять» напряжение и усталость после длительных киносъемок. Пользуются русскими банями и американские летчики дальней авиации, чтобы прийти в себя после многокилометровых перелетов.

Да, слава о русской бане, о ее пользе для здоровья давно перешагнула рубежи нашей страны. В Москве издавна любят Сандуновские бани. Но, как рассказывал мне хоккеист Анатолий Фирсов, бани с таким же названием есть и в... Канаде. Такова уж притягательная сила русских бань, что один из потомков

Сандуновых не пожалел средств и усилий, чтобы их построить за океаном.

ГЛАВА ШЕСТАЯ *устами советских писателей раскрывает многообразный ритуал русской бани*

К сожалению, многие добрые традиции русской бани забыты, потеряны и их надо терпеливо, буквально по крупицам, собирать. В советской литературе немало прелюбопытнейших «банных» страниц, которые помогут нам оживить добрые традиции, восстановить ценные рецепты.

РАСПАРИТЬСЯ — НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЙ...

Фрагменты из повести Юлиана Семенова «Пароль не нужен», посвященной борьбе с интервентами и белогвардейцами на Дальнем Востоке. Одна из глав так и называется — «Баня».

Постышев заболел. Лежит в салоне-вагоне Блюхера, укрытый шинелью до подбородка, похудевший и состарившийся. Кашляет.

«— Через час вылечу, — говорит Блюхер.

— Как?

— Баней.

— Помру от бани, — говорит Постышев. — Ослаб.

— Я не дам помереть, — успокаивает Блюхер. — Полчасика попаримся — все станет хорошо, точно знаю.

Постышев лежит на деревянной лавке, укрытый сухой жаркой простыней. Блюхер подходит к нему, зажав в руке распаренный веник...

— Как маму звали? — спрашивает Блюхер, снимая с Постышева простыню и замахиваясь веником. — Ну-ка, вспоминай да молись, чтоб вывезла. Мама, брат, всегда непременно из любой хворобы вывезет.

Блюхер хлещет веником, растирает мочалкой блаженно стонущего Постышева...

— Ну как?! — кричит Блюхер. — Живой?!

— Пока дышу...

— Дыши, милый, дыши! — приговаривает Блюхер и поддает веником по загривку, по лопаткам, по худым — смотреть страшно — рукам.

— Интересно, а враги в баню ходят? — спрашивает Постышев.

— Это ты к чему?

— Интересуюсь.

— Комиссары зазря не интересуются.

— Я сейчас не комиссар.

— А кто?

— Римский аристократ.

— Если меня из армии погонят, — говорит Блюхер, — банщиком пойду. И людям радость доставляешь, и самому приятно. У меня дружок был на империалистической, банщик Петя. Льва Толстого мыл. Худенький, говорит, был старичок, с животиком. Сурьезно мылся, и никогда чтоб в кабинет, а всегда утречком, в общем зале. Петька рассказывал как-то: «Я, если вижу, какой ферт пришел, я ему, конечно, «чего изволите?» да «как угодно?», а положу на лавку, мылом уши замажу, его самого легонько трогаю, силы берегу, а ему все равно кажется, что грохот стоит, потому как уши закрыты. Или пушу ему хлопушек, он и рад, а хлопушки — это тоже у банщиков экономия силы. Или если клиент начал фордыбачить, я ему поперек мышцы насобачу, тело у него ломит, он блаженствует, дуралей. А со Львом Николаевичем я осторожно, только вдоль по мышце работая, растягивал ему тело, разминал как следует и уши мылом не мазал, чтоб зряшнего шуму в голове не было, а то и мысли можно вспугнуть...»

— Может, если столкнуть тепло с холодом, толк будет, а? — спрашивает Блюхер и окатывает Постышева ледяной водой, накидывается на него с распаренным веником, безжалостно хлещет, мнет ручищами, рычит от натуги.

— Отошел я, — блаженно говорит Павел Петрович, — боль отошла. Сейчас спать, а там хоть в ад.

— Знай наших, — довольно смеется Блюхер и окатывает себя ледяной водой из ушата. — Ангина, ангина... Ангина, конечно, важно, а распариться — нет ничего важнее...».

ПАРОК С МЯТОЙ

В романе Александра Фадеева «Последний из Удэге» есть любопытные строки о бане. О том, как ее любят на Дальнем Востоке.

Автор рассказывает, как старательно старик Агеич готовит баню. Агеич говорит: «В ванне активно не вымоешься, в ванне нашему брату шахтеру только грязь по телу разводить». И дальше: «Уже по тому, каким жаром обдало их в предбаннике, Алеша понял, что баня будет министерская, и последние заботы жизни покинули его, освобождая место для забавы».

Вот Алеша зашел в парную. «Стиснуло жаром и обдало пряноватым каким-то запахом.

— Чувствуешь?! — поднеся два пальца к своему покрасневшемуся пуговичному носу, радостно закричал Агеич. — Мята!.. С мятой парок поддаем!

— Сейчас контроль наведем на наши пары, — угрожающе сказал Алеша и двумя обезьяньими движениями взлетел на верхний полоч. — Ну, разве это пар? — сказал он разочарованно. — Пар должен с полки сшибать, настоящий пар можно только на четвереньках одолеть...

Алеша отворил парную отдушину и один за другим поддал пять ковшей, приседая и пряча уши от пара, со свистом вырывавшегося из отдушины... Они парили друг друга во всех возможных сочетаниях, выбегали в предбанник, пили ледовый квас, мылись и снова парились и выливали друг на друга ведра с холодной водой».

«ХОХОТ ГРЕМЕЛ КАК В БАНЕ...»

Говорят, Михаил Булгаков хотел написать о термах Каракаллы. Может быть, этот небольшой эпизод в «Мастере и Маргарите» был своего рода «подходом» к будущей теме.

... Маргарита оказалась в чудовищном по размерам бассейне, окаймленном колоннадой. Гигантский черный Нептун выбрасывал из пасти широкую розовую струю... Дамы, смеясь, сбрасывали туфли, отдавали сумочки своим кавалерам или неграм, бегающим с простынями в руках, и с криком ласточкой бросались

в бассейн. Пенные столбы выбрасывались вверх. Хрустальное дно бассейна горело нежным светом, и в нем видны были серебристые плавающие тела. Хотел звенел над колоннами и гремел как в бане...

ГЛАЗА ЯСНЕЕ ВИДЯТ

Афанасий Коптелов, старейший сибирский писатель, в романе «Великое кочевье» одним из первых в советской литературе запечатлел приобщение алтайцев — маленького, отсталого и вымирающего народа — к новой жизни, к культуре. Сейчас это покажется невероятным, но в старое время алтайцы никогда не мылись, не знали, что такое баня. Приобщение к простейшим правилам гигиены было здесь отнюдь не простым делом — побороть вековое суеверие, дремучие предрассудки.

Вот фрагменты из «Великого кочевья»:

«...Сейчас Борлай начнет полоскаться. Он скорее других забыл седую, как столетия, заповедь: «Не умывайся, и счастье будет жить в твоём аиле».

...Русская женщина Макрида Ивановна стала одним из организаторов «Дома алтайки». Здесь постигали азы грамоты, несложную мудрость шитья, привыкали соблюдать личную гигиену. Вот пришла юная Яманай.

«— У меня как раз банька поспела, — встретила её Макрида Ивановна. Она достала чистое бельё, новое платье и душистое мыло. В предбаннике Макрида Ивановна потрясла перед Яманай ковшом и сказала:

— Ковш. Ну, говори смелее: ко-овш».

Макрида Ивановна попыталась помочь девушке раздеться, но та стыдливо запахнулась: с малых лет говорили ей, что тело честной женщины никто не должен видеть, кроме мужа.

«— Что ты, милочка моя, надо раздеться! — приговаривала Макрида Ивановна, тихонько разжимая её руки. — Помоемся. Будешь ты у меня беленькая да свеженькая, как огурчик.

Яманай покорно опустила плечи, готовая на все, но, когда Макрида Ивановна предложила ей снять штаны из тонкой косульей кожи, она закричала, схватившись за голову: «Худо будет!»

Но все же Макриде Ивановне удалось уговорить де-

вушку раздеться. «Уронив голову на грудь, Яманай нащупывала завязки. Оставшись голой, она прижала руки к животу и повернулась лицом в угол. Макрида Ивановна посмотрела на одежду алтайки и вскрикнула:

— Ой, батюшки, страсть сколько их! Да как же они тебя, миленькая, не заели? Придется все спалить в печке...»

Приходили новые женщины из кочевий. Макрида Ивановна спрашивала:

— Кто сегодня в баньку собирается? Какая бабочка хочет чистой ходить? С мылом мойтесь, хорошенько. Мыльце серо, да моет бело.

В СНЕЖНЫЙ СУГРОБ

Фрагменты из романа Георгия Маркова «Сибирь». Акимов вместе со стариком Федотом Федотовичем парятся в деревенской бане. «Едва Акимов разделся, тело его обложило влажное тепло. Выступил пот, с кожи ровно начал сползать, как изношенная рубаша, верхний слой...»

Далее рассказывается, как Федот Федотович окатил себя водой из бадейки, потом большим ковшом зачерпнул в кадке воду и плеснул ее на каменку. «Вода с шипением в тот же миг превратилась в белое облако, которое с яростью ударилось в потолок и расползлось по всей бане».

Мы узнаем, как Акимова обдало банным жаром — он даже втянул голову в плечи, сжался. Старый же сибиряк Федот Федотович надел шапку и рукавицы, которые оберегали его от банного жара, взял из маленькой кадки распаренный березовый веник и полез на полку. «Покрякивая, он хлестал себя по телу нещадно...»

И в заключение такая сценка. Федот Федотович соскочил с банного полка, сдернул шапку и рукавицы, распахнул двери и бросился в сугроб. «Барахтаясь в снегу, он только слегка покряхтывал, потом заскочил в баню, плеснул ковш в каменку и вновь оказался на полках. Теперь старик хлестал себя бережнее и реже, чем прежде...

— Хорошо! Ой как хорошо!.. Всю хворь повыгнал! — восклицал Федот Федотович».

БАННЫЙ КОРОЛЬ

Достоверно описал ритуал нашей бани Борис Бедный в рассказе «Хозяин». Старый токарь Семен Григорьевич собирается в баню. Жена относится к этому скептически. «— И охота тебе каждый выходной в баню переться? — запротестовала Екатерина Захаровна. — Есть, кажется, ванна: напусти воды и мойся хоть каждый день!

— Напусти сама и мойся, — беззлобно посоветовал Семен Григорьевич, давно уже привыкший к подобным разговорам. — Тесно в твоей ванне, как в мышеловке, а настоящее мытье простора требует, чтобы веником было где похлопать, попотеть всласть. В ванне только детей купать, а взрослому человеку баня необходима: там он душой добреет...»

Жена дает мужу белье, кошелку, «из которой таинственно высовывается кончик березового веника». И вот Семен Григорьевич в бане. Он строго придерживается выработанного годами «регламента русской бани». Раздевшись, еще до мытья парится «насухую». Пока веник парился в шайке с кипятком, Семен Григорьевич сидел на скамье, потел и побряхтывал от удовольствия, растирая заросшую седым волосом грудь.

«Пар был такой резкий, что все входящие в парную сразу пригибались к полу, словно кланялись Семену Григорьевичу, торжественно восседавшему на самом верху полка.

— Явился банный король! — крикнул мастер Зыков, старый дружок Семена Григорьевича, перебираясь со своей шайкой поближе к двери».

Далее рассказывается, как, приплясывая, Семен Григорьевич стегал себя огненным веником по бокам, спине, животу — «словно был своим заклятым врагом». От наслаждения старый рабочий ухал, даже стонал слегка. Под конец в парной вместе с Семеном Григорьевичем остался только один парень, который не хотел признать себя побежденным. А старого токаря обуял спортивный азарт, и он все больше и больше поддавал пару.

«— Ну и чертов старик! — сказал парень, перехватив сочувствующий взгляд Семена Григорьевича, и, пошатываясь, вышел из парной...»

В гордом одиночестве старый мастер долго еще

«добрел душой». До тех пор, когда уже совсем истрепался многострадальный веник и все тело горело как ошпаренное. Семен Григорьевич вышел из парной весь красный, всклокоченный, торжествующий. Целых десять минут валил от него пар — так много вобрал он в себя тепла.

Потом старый рабочий, отыскав в углу скамейку поукромнее, улегся и пролежал на ней полчаса. «Свободно дышала вся кожа, ощущение было такое, будто он заново родился». Затем Семен Григорьевич мылся с мылом, терся мочалкой и напоследок еще раз зашел в парную, чтобы чистым потом прошибло.

И вот он идет по улице, помахивая кошелкой. «Подобревшая после бани душа Семена Григорьевича особенно остро, в каком-то радостном и немного детском свете первооткрытия воспринимала все, что происходило вокруг. Вот он поравнялся с ротой солдат в новых шапках-ушанках и добрых четверть часа шел рядом с солдатами, машинально шагал в ногу, стараясь не отставать от рослого старшины, замыкавшего строй».

«ПОЧЕМУ МНЕ ТАК ХОРОШО?..»

В «Плотницких рассказах» Василия Белова (автор ведет их от первого лица) поистине благоговейное отношение к русской бане.

Герой рассказа приезжает в родное село. При старом отчем доме сохранилась «полувекковая, насквозь прокопченная баня».

«Я готов топить эту баню чуть ли не каждый день. Я дома, у себя на родине; и теперь мне кажется, что только здесь такие светлые речки, такие прозрачные бывают озера... И сейчас так странно, радостно быть обладателем русской бани и молодой проруби на такой чистой, занесенной снегами речке...»

В юные годы герой рассказа уехал в город учиться на плотника. Ощутил «блага городских удобств». Тогда он ликовал: наконец-то навек распрощался с этими дымными банями. И вот теперь снова в родном доме. «Почему же теперь мне так хорошо, здесь, на родине?.. Почему я чуть ли не через день топлю свою баню?»

Вместе со старым деревенским плотником Олешей герой рассказа весь свой отпуск подновляет старую

баню. «Назавтра мне надо было уезжать. Мы с Олешей топили на дорогу баню. Он привез на санках еловых дров, пучок березовой лучины, а я взял у него ведро и наносил полные шайки речной воды.

— Истопишь? — Олеша прищурился.

— Истоплю — оближешь пальчики...

Сначала я начисто мокрым веником подмел в бане. Открыл трубу, положил полено и поджег лучину. Она занялась весело и бесшумно, дрова были сухие и взялись дружно».

«В бане уже стоял горьковатый зной. Каменка полыхала могучим жаром... Угли золотились, краснели, потухая, и оконный косяк слезился вытопленной смолой. Сколько я ни помнил, косяк всегда, еще двадцать лет назад, слезился, когда жар в бане опускался до пола. ...Угли медленно потухали. Я закрыл дверцу, сходил домой, взял транзистор и под полой принес его в баню... Где-то около этого времени должны передавать песни Шуберта из цикла «Прекрасная мельничиха». Я хотел устроить Олеше сюрприз на прощание. Поставил приемник в уголок под лавочку и замаскировал старым веником. Закрыл трубу. Угли, подернутые пепельной сединой, еще слабо мерцали».

«Вероятно, — продолжает Василий Белов, — нет ничего лучше в мире прохладного предбанника, где пахнет каленой сосной и горьковатым застенным зноем. Летним, зеленым, еще не распаренным, сухим, но таящим запахи июня березовым веником. Землей, оттаявшей под полом каменки. Какой-то родимой древностью. Тающим снежным холодом...»

С тонким знанием автор описывает банную «одиссею». Вначале разуться, слегка замерзнуть. Потом на полки в сухой, легкий и ровный жар, вздрагивая от подкожного холода. Первая проба — ковшик воды в каменку. «Валуны отозвались коротким и мощным шумом... Каменка зашумела, сухой, нестерпимый жар ласково опалил кожу. Я ошпарил веник, отчаянно взобрался на верхний полки и вмиг превратился в язычника: все в мире перекувырнулось, и все приобрело другое, более широкое, значение».

СОГЛАСНО СЕРДЦУ

Едва ли кто так тонко и достоверно раскрыл суть русской деревенской бани, как Василий Шукшин в

рассказе «Алеша Бесконвойный». Это рассказ не только о бане. Это прежде всего философский рассказ, в котором его герой раздумывает о смысле жизни. Но баня — она здесь словно авансцена, на которой происходит все действие рассказа, — своими благостями как бы расковывает Алешу, умиротворяет. Он отрешается «от суеты сует» и остается наедине со своими сокровенными мыслями. Надеюсь, что те, кто не читал этого рассказа, прочтут его, а мы сосредоточим внимание только на «банной» сути этого произведения.

В рассказе идет описание одной из таких банных суббот. Сырой, зябкий осенний денек. Алеша любит в такую погоду погреться в бане. Вот он вышел с топором во двор и стал выбирать березовые кругляки.

«— Ишь ты... какой, — говорил он ласково чурбаку. — Атаман какой... — Ставил этого «атамана» на широкий пенё и тюкал по голове.

Алешу радовали белизна, и сочность, и чистота сокровенная поленьев, и дух от них — свежий, нутряной, чуть стылый, лесовой... Еще не начал париться в бане, а сколько приятного для души!.. Алеша стаскал пышущие ароматами леса поленья в баню и аккуратно склал возле каменки... Еще потом будет момент — разжигать, тоже милое дело. Алеша даже волновался, когда разжигал в каменке. Он вообще любил огонь».

...Вот Алеша все перемыл, все продраил голяком, окатил чистой водой и протер тряпкой. Теперь можно и затопить... Поленье в каменке он клал, как и все кладут: два — так, одно — так, поперек, а потом сверху. Но там — в той амбразуре, — там кладут обычно лучины, бумагу, керосином еще навадились теперь обливать, — там Алеша ничего не клал. То полено, которое клал поперек, он еще посередке ершил топором... Потом эти заструги поджигал — загорались. И вот это тоже очень волнующий момент — когда разгорается. Ах, славный момент! Алеша присел на корточки перед каменкой и неотрывно смотрел, как огонь, сперва маленький, робкий, трепетный, все становится больше, все надежней. Алеша всегда много думал, глядя на огонь. Например: «Вот вы там хотите, чтобы все люди жили, прожили одинаково... Да два полена и то сгорают неодинаково!» Или еще он сделал открытие: человек, помирая — в конце самом, — так вдруг захочет жить, так обнадеется, так возрадует-

ся какому-либо лекарству!.. Но точно так и палка любая — догорая, так вдруг вспыхнет, так озарится вся, такую выкинет шапку огня, что диву даешься: откуда такая последняя сила?

...Из двери ровно и сильно — похоже, как река заворачивает, — валил, плавно загибаясь кверху, дым. Это первая пора, потом, когда в каменке накопится больше жару, дыму станет меньше. Важно вовремя еще подкинуть: чтоб и не на угли уже, но и не набить тесно — огню нужен простор. Надо, чтоб горело вольно, обильно, во всех углах сразу. Алеша подлез под поток дыма к каменке, сел на пол и несколько времени сидел, глядя на горячий огонь. Пол уже медленно нагрелся, парит; лицо и коленки достает жаром, надо прикрываться. Да и сидеть тут сейчас нежелательно: можно словить незаметно угару.

...Дровишки прогорели... Гора, золотая, горячая, так и дышала, так и валил жар. Огненный зев нет-нет да и схватывал синий огонек... Вот он, угар. Ну, давай теперь накаляйся все тут — стены, пол, лавки... Потом не притронешься... Алеша накидал на пол сосновых лап — такой будет Ташкент в лесу, такой аромат от этих веток, такой вольный дух...»

Шукшин отмечает, что Алеша не суетился, готовил баню по всем правилам. Почувствовал, что в бане угарно, — вышел. Потом, когда проветрилось, пошел в парную. Шел по двору медленно, чтоб озябнуть. Потом, раздевшись донага, посидел маленько в предбаннике: кожа покрылась пупырышками.

«...И пошла тут жизнь — вполне конкретная, но и вполне тоже необъяснимая — до краев дорогая и родная. Пошел Алеша двигать тазы, ведра... Стал налаживать маленький Ташкент. Всякое вредное напряжение совсем отпустило Алешу, мелкие мысли покинули голову, вселилась в душу некая цельность, крупность, ясность — жизнь стала понятной. То есть она была рядом, за окошечком бани, но Алеша стал недосягаем для нее, для ее суетни и злости, он стал большой и снисходительный. И любил Алеша — от полноты и покоя — попеть...

...Он вынул распаренный душистый веник из таза, сполоснул тот таз, навел в нем воды попрохладней... Зачерпнул ковш горячей воды из котла и кинул на каменку — первый, пробный. Каменка ахнула и пошла шипеть и клубиться. Жар вцепился в уши, полез в

горло... Алеша присел, переждал первый натиск и потом только взобрался на полок. Чтобы доски полка не поджигали бока и спину, окатил их водою из тазика. И зашуршал веничком по телу. Вся-то ошибка людей, что они сразу начинают что есть силы охаживать себя веником. Надо сперва почесать себя — походить веником вдоль спины, по бокам, по рукам, по ногам. Чтобы он шепотком, шепотком, шепотком пока. Алеша искусно это делал: он мелко тряс веник возле тела, и листочки его, точно маленькие горячие ладошки, касались кожи, раззадоривали, вызывали неистовое желание сразу исхлестаться. Но Алеша не допускал этого, нет. Он ополоснулся, полежал. Кинул на каменку еще полковша, подержал веник над каменкой, над паром, и прикладывал его к бокам, под коленки, к пояснице.

...Пришел Алеша из бани, когда уже темнеть стало. Был он весь новый... По свежим половичкам прошел в горницу. И прилег на кровать. Он не слышал своего тела, мир вокруг покачивался согласно сердцу».

ЭХ, ЖАР-СУХОВЕЙ, ПАР-БЕРЕЗА НА СПИНЕ!

Завязалась у меня переписка после выхода в свет первого издания «Щедрого жара» с безвременно ушедшим от нас Федором Абрамовым, который был любителем и знатоком русской бани.

«Попариться еще не удалось (только что вернулся из Москвы), — сообщает в своем письме Федор Александрович. — Но тороплюсь это сделать, ибо не сомневаюсь в полезности оного. О русской бане мне приходилось говорить в разных сочинениях, но полнее всего в романе «Две зимы и три лета», который Вам посылаю. Есть баня и в «Пелагее», «Деревянных конях» и в последнем романе «Дом».

Еще строки из письма Абрамова: «...Одна из моих шуточных записей о бане. На свадьбе в Пинеге. Пинежане, родня женихова, стали хвалиться местом своим: «У нас ведь здесь красота... Ширь-то какая. Река, луга». А как стерпеть такую похвальбу родне невесты? Она в ответ: «А вы знаете, как в Земцове живут? Семгой баню топят, чухарями хвощутся, в молоке купаются...»

«Банные» строки из повести «Деревянные кони».

«...Дождь не переставал... В конце концов, я накинул на себя плащ и пошел затоплять баню: хорошо из нынешней лесной купели да прямо на горячий поллок... Бани в Пижме черные, с каменками, стоят рядом неподалеку от реки, под огородами, которые как бы греются на взгорке. Весной бани затопляет, и с верхней стороны против каждой из них врыты бревенчатые быки — для сдерживания и дробления напирających льдин, а кроме того, от этих быков к баням протянуты еще могучие тяжи, свитые из березовых виц, так что бани стоят как бы на приколе.

Я спросил у Максима: к чему эти премудрости? Не проще ли было бы поставить бани на взгорке, там, где расположены огороды?

— А затем, чтобы веселее жить».

А теперь «банные» фрагменты из романа «Две зимы и три лета».

«...Эх, жар-суховей, пар-береза на спине! В Пекашино любили попариться. Бывало, в субботу стукоток стоит за колодцами, у болота (там банный ряд): трещат, хлопают двери, раскаленные мужики да парни вылетают в белом облаке и бух-бух в снежный сумет или в озеринку. И в войну не забывали баню, в самые черные дни топили. А как же иначе, если это и твоя единственная отрада в жизни, и твоя оборона от всех болезней и хворостей?».

«...Але? — подал голос Михаил, входя в сенцы. — Есть жар?

— Есть, наверное. Мне с этим жаром-паром не на луну лететь, — замысловато ответил из бани Егорша.

Горбясь под низким черным потолком, Михаил дотронулся пальцем до каменки — хорошо накалена! — и зашуршал березовым веником. Егорша панически приподнялся на полку:

— Ты что, опять будешь устраивать Африку?

— Да, надо немножко кровь разогреть. У меня что-то ухо правое ломит — надуло, наверно, на реке.

...Михаил, приспособивая к короткому полку свои длинные ноги, попросил:

— Плесни маленько.

Каменка загрохотала как пушка. Сухой, каленый жар придавил Егоршу к полу.

— Подбрось еще ковшик!

— Ну ты и зверь! Скоро, как мой дедко, в рукавицах хвостаться будешь.

— Давай, давай.

— Да мне-то что — жалко! Вода не по карточкам, — Егорша зачерпнул из ушата, отступил, пригибаясь, в сторону... Когда немного спала жара, он ползком стал пробираться к двери.

— Ну тебя к лешему! Я еще не грешник, чтобы в таком жару жариться. Пошел на водные процедуры. Идешь?

— Говорю, у меня простуда.

Михаил повернулся на бок, прошелся веником по спине, потом, упершись ногами в каленые потолочины, еще раз похлестал колени (с осени сорок второго года, с той самой поры, как он пошел в лес, поскрипывает у него в коленях) и, наконец, совершенно обессиленный, выпустил из рук обтрепавшийся веник... За стеной у болота раздался всплеск воды — Егорша нырнул в озерину. Михаил поспешно слез с полка, кинул жару.

— Ух, ух! — с суматошным криком ворвался в баню Егорша. — Вот теперь и нам подавай градусов».

ЖИВОЙ СЛЕД

В «Оде русскому огороду» Виктор Астафьев, который тоже сообщил мне в письмах немало интересных «банных» подробностей, достоверно передал первые ощущения деревенского мальчика в бане. Вот фрагменты из этой повести.

Вместе с автором мы попадаем в обычную деревенскую баню, каких тысячи и тысячи в русских селениях. ...За огородом еще огороды... Дома, роняющие тусклый свет в реку, люди, неторопливые, умиротворенные субботней баней. Громко разговаривает в бане, стегая себя веником, повизгивает истошно женский род.

Там, в бане, две родные тетки, замужние, еще три девки соседские затесались туда же. У соседей есть своя баня, но девки-хитрованки под видом — ближе, мол, воду таскать — сбиваются в крайнюю баню. И двойной, если не тройной, умысел у девок, набившихся в баню вместе с замужними бабами: вывести секретности про семейную жизнь...

...Баннй жар — непривычный, ошеломляющий — потряс мальчика. Голова и размягчившееся тело остывают, укрепляются. Увядшее от жары сознание начинает править на свою дорогу; шея, спина и руки, сделавшиеся упругими, снова чувствуют жесткие рубцы холщовой рубахи, плотно облепившей тело, чисто и ненасытно дыша всеми порами. Он даже рассмеялся и освобожденно выдохнул из себя разом все обиды и неудовольствия. Губы меж тем сосали воздух, будто сладкий леденец, и мальчик чувствовал, как нутро его наполнялось душистой прохладой, настоящей на всех запахах, кружащих над огородом... А ведь совсем недавно, какие-нибудь минуты назад, подходил конец свету. Взят он был в такой оборот, ну ни дыхнуть тебе, ни охнуть. Одна тетка на каменку сдает, другая шайку водой наполняет, девки, халды толстоляхие, одежонку с него срывают, в шайку макают и долбят окаменелым обмылком куда попало. Еще и штаны до конца не сняты, еще и с духом человек не собрался, но уже началось, успевай поворачивайся и главное дело — крепко-накрепко зажмуривай глаза. Да как он ни зажмуривался, мыло все-таки попало под веки, и глаза полезли на лоб... Вырываясь из крепких сердитых рук, ослепший, оглохший, орал мальчик на всю баню; на весь огород и даже дальше; пробовал бежать, но запнулся за шайку, упал, ушибся... Тетки вертели, бросали друг дружке мальчика и скребли, так больно скребли!.. На приступок полка завалили и давай охаживать тем, про что бабка загадку складную сказывала: «В поле, в покате, в каменной палате сидит молодец, играет в шелкунец. Всех перебил и царю не спустил!» Царю! А он что? Хлещите... В какой-то момент стало легче дышать... Старшая тетка обдала надоедного племяша с головы до ног дряблой водой, пахнувшей березовым листом, приговаривая, как положено: «С гуся вода, с лебедя вода, с малого сиротки худоба...» И от присказки у самой обмякла душа, и она, черпая ладонью из старой, сожженной по краям кадки, еще и холодяночкой освежила лицо малому, промыла глаза, примирительно воркуя: «Вот и все! Будет реветь-то, будет! А то услышат сороки-вороны и унесут тебя в лес, такого чистого и пригожего».

...Под хохот и шуточки девки незаметно всунули мальчика в штаны, в рубаху и последним, как бы завершающим все дела хлопком по задку вышибли его в

предбанник... Такая тишина, такая благодать вокруг, что не может мальчик уйти из огорода сразу же, и, пьянея от густого воздуха и со всех сторон обступившей его огородной жизни, стоит он, размягченно впитывая и эту беспредельную тишь, и тайно свершающуюся жизнь природы... Пройдет много вечеров, много лет, поблекнут детские обиды, смешными сделаются в сравнении с обидами и бедами настоящими, и банные субботние вечера сольются и останутся в памяти дивными видениями.

«ВЫ ДУМАЕТЕ,
ВАНЯ — БАНЩИК И ТОЧКА?»

А теперь фрагменты из сценария кинокомедии Григория Горина и Александра Серого «Ты — мне, я — тебе».

...Через минуту мужчина уже лежал на лавке, а Кашкин священнодействовал над его спиной. Делал он это мастерски — мял кожу, бил по ней ребром ладони, легкими движениями массировал затылок, от чего мужчина кричал и стонал от удовольствия.

...Кашкин вернулся в парную, с улыбкой оглядел покрасневшихся клиентов, глянул на градусник: «Замерзли, ребятишки?»

Налив в шайку воды, он накапал туда несколько капель из маленького пузырька и плеснул на каменку. Клубы пара взъерошили воздух. Здоровенный футболист застонал и бросился с полка вниз.

— Сидеть! — крикнул Кашкин. — Мы с тобой про футбол не договорили! — Он взмахнул веником, словно саблей, и пошел на клиента.

Монолог Ивана Кашкина:

— Вы думаете, Ваня — банщик и точка? Нет, дорогие мои, ошибаетесь! Кашкин — маэстро массажа! Создатель здоровой духовной жизни через здоровое тело. Вот приходит ко мне, скажем, писатель. Жалуется, не пишется. Ездил на стройки, на Чукотку, в Париж — не помогает!.. Тут я его беру (Кашкин в возбуждении поискал глазами какой-нибудь предмет, чтобы сделать рассказ более убедительным, схватил подушку, положил перед собой). Я его, стало быть, беру, кладу... сейчас, говорю, мы тебя настроим! Сейчас мы тебя направим... И! (Кашкин бросился на по-

душку, стал ее мять, щипать, ударять по ней ребром ладони.) И... так! И вот так! И веничком... И еще! И писатель на моих глазах преображается, вдохновляется и, как говорится, создает произведения, достойные своей эпохи! (Кашкин последний раз со всей силы стукнул по подушке, и перья полетели в разные стороны).

ЕЙ ВОЗНОСИТСЯ ХВАЛА

Не только в прозе, но и в поэзии «возносится хвала» русской бане.

Как не вспомнить знаменитый «Мойдодыр» Корнея Ивановича Чуковского, на котором воспитывалось не одно поколение! Гимн чистоте!

*Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде —
Вечная слава воде!*

Одно из стихотворений Петруся Бровки так и называется — «Баня».

*От села и до села
Ей возносится хвала.
Смыть усталость, пыль и пот
В баню тянется народ.
Шайку в руки — и давай!
Мыло хлещет через край.
Грязь и копоть без следа
Смоет щедрая вода.
Взявши веник, на полоч
Заберись под потолок.
Охлестнись разок-другой,
— С легким паром, дорогой!
Верьте мне и млад и стар:
Всем полезен этот пар.*

В «Василии Теркине» Александра Твардовского есть глава под названием «В бане».

*На околице войны —
В глубине Германии —
Баня! Что там Сандуны
С остальными банями!*

Советские солдаты-победители соорудили вдали от Родины русскую баню. Запоминаются строки: «Пар бодает в потолок, ну-ка, с ходу на полки!». А далее четверостишие:

*В жизни мирной или бранной,
У любого рубежа,
Благодарны ласке банной
Наше тело и душа.*

Поэт живописует «пар, на славу молодецкий», русскую удаль, закалку:

*На полке, полке, что тесан
Мастерами на войне
Ходит веник жарким чесом
По малиновой спине.
Человек поет и стонет,
Просит:
— Гуще нагнетай. —
Стонет, стонет, а не донят:
— Дай! Дай! Дай! Дай!*

И завершение главы:

*Пропотел солдат на славу,
Кость прогрел, разгладил швы,
Новый с ног до головы.*

«Песня про баню» — так называл С. Я. Маршак свое произведение.

*Спасибо, спасибо тому, кто строил баню,
Кто печку топил в бане и греет воду в чане,
Еще тому спасибо, кто поддает нам жару,
Кто поддает нам жару и не жалеет пару!*

*Спасибо, спасибо заботливой хозяйке,
Спасибо, спасибо тому, кто сделал шайки.
Гладко выстругал полки, вправил в печку котелок,
Кто дровишек нам припас, вяжет веники для нас.
Спасибо, спасибо!*

В поэзии Николая Асеева мы тоже находим строки, посвященные русской бане:

*Зеленый веник, терпкий банный дух.
«Поддать, поддать!» — кричу я с верхней полки,
А в теле раскаленные иголки,
И, жаркой не выдерживая порки,
Как черт от лаdana бежит недуг.*

А вот стихотворение Андрея Вознесенского «Сибирские бани»:

*Бани! Бани! Двери — хлоп!
Бабы прыгают в сугроб.
Прямо с пылу, прямо с жару —
Ну и ну!
Слабовато Ренуару
До таких сибирских «ню»!
Что мадонны! Эти плечи,
Эти спины наповал,
Будто доменной печью
Запрокинутый металл.
Задыхаясь от разбега,
Здесь на «ты», на «ты», на «ты»
Чистота огня и снега
С чистотою наготы.*

ГЛАВА СЕДЬМАЯ о том, что за чистоту приходилось бороться и что у русской бани есть близкие и дальние родичи — финская сауна, японское фуру, турецкий хамам и другие

ЧИСТОТА ПОД ЗАПРЕТОМ

Четвертый век нашего летосчисления. Древний Рим — «вечный город», столица мировой державы — пал под натиском вестготов. Великолепные дворцы, храмы, термы превратились в груды развалин. На улицах, поросших бурьяном, паслись коровы.

Ранние христиане, которых римские правители жестоко преследовали, решительно отвергали как

греховное, бесовское все, что было связано с обычаями «вечного города». Промышляя о спасении души, пренебрегали телом, его здоровьем и красотой. Проповедовали аскетизм, отречение от наслаждений, самоистязания, умерщвление плоти. Тело упрятывали в плотные, длинные, громоздкие одежды.

В Месопотамии распространилась секта под названием «пасущиеся». Члены этой секты не имели постоянных жилищ, не ели хлеба и овощей, а скитались по городам и питались травой. Чистоту тела «пасущиеся» считали загрязнением души. Особым почетом окружали тех, кто ходил в грязных рубищах и никогда не мылся. Их называли святыми... Святой Антоний, которого нарекли отцом монашества, гордился тем, что воду только пьет и никогда не пользуется ею для мытья.

Один из столпов раннего христианства карфагенский священник Тертуллиан, живший на рубеже II и III веков, ополчался на «непотребные, бесовские» стадионы и термы. Ведь римляне зачастую использовали арены стадионов для расправы со сторонниками новой веры! В одном из своих сочинений Тертуллиан осуждает женщин-христианок, которые, подобно римлянкам, заботятся о телесной красоте, холят себя, моют, делают прически и носят украшения.

«Вы мажете себе в бане волосы, — пишет Тертуллиан, — чтобы сделаться белее, но для настоящего христианства вы становитесь безобразными».

Другой карфагенский епископ, Киприан (первая половина III века), говорил в проповедях о том, что обезображенные, измаранные, немытые, не знающие бани тела настоящих христиан духовно омываются внутри. Епископ призывал следовать примеру святого Якова, которого он называл братом бога, и восторгался им за то, что он никогда не ходил в баню. Особенно гневно Киприан осуждал женщин, которые ходят в баню: «Это место более постыдное, чем театр. Сбросив одежды, вы отказываетесь от телесной чести».

...Орды Тамерлана (1333 — 1405) завоевали чуть ли не полмира. На захваченные земли они несли смерть, разрушения и страшные болезни. Завоеватели не имели и малейшего понятия о гигиене: персы называли их неумытыми сатрапами. Тамерлан пощадил Тавриз за то, что местные лекари готовили для его войска снадобья, благодаря которым «неумытые завоевате-

ли» избавлялись от насекомых, кишевших на их грязных телах и одеждах.

Опустошающие эпидемии охватили Европу. В 1347—1350 годах эпидемия чумы — черная смерть — унесла 25 миллионов жизней. Одну четвертую часть населения континента! Дочь одного из французских королей погибла от вшивости.

Венецианский путешественник XIII века Марко Поло о нравах средневековой Венеции. Мылись немногие, скорее в виде исключения... Белье считалось такой роскошью, что некая вдова София Банбариго оставила по завещанию «одну из своих новых рубашек донне Рени и одну донне Донаде».

... Королева Испании Изабелла Кастильская (конец XV в.) признавалась, что за всю свою жизнь мылась всего два раза — при рождении и в день свадьбы. Сейчас это кажется невероятным, но это исторический факт. Речь идет об эдикте французского короля Людовика XIV, в котором говорилось, что при посещении двора следует не жалеть крепких духов, чтобы их аромат заглушал зловоние от тел и одежд.

Герцог Норфолк, читаем мы у английской писательницы и историка Эдит Ситуэлл, отказывался мыться якобы из религиозных убеждений. Его тело покрылось гнойниками. Тогда слуги дождались, когда его светлость напьется мертвецки пьяным, и еле-еле отмыли.

Прошли столетия, прежде чем человечество снова подружилось с водой и вспомнило о пользе мытья в бане. Когда эпидемии холеры унесли больше жизней, чем многочисленные войны, в европейских странах осознали, что чистое белье и тщательное мытье тела — лучшие предохранительные средства от повальных болезней. Английский парламент даже издал специальный билль о постройке бань, прачечных и об удешевлении стоимости воды.

РЫЦАРИ ЧИСТОТЫ

Пять лет назад весь мир отметил тысячелетие со дня рождения гениального ученого-энциклопедиста, врача, естествоиспытателя, философа и поэта Абу Али аль Хусейн ибн аль Хасан ибн Али ибн Сина, известного под латинизированным именем Авиценна

(980 — 1037). На Руси этого врача знали уже в XV веке и называли Ависьен, о чем свидетельствуют «травники» и «лечебники» того времени, в которых упоминаются советы великого врача. Авиценна родился в селении Афшана, близ Бухары. Уже в 18 лет он пользовался славой искусного врача. Главный его труд «Канон врачебной науки» (всего Авиценна создал 270 произведений, до нас дошло свыше 160), не раз издававшийся в нашей стране, — своеобразная энциклопедия, которая много веков была обязательным руководством для врачей различных стран, в том числе европейских.

Великий врач считал себя продолжателем Аристотеля, Гиппократ и Галена. Авиценну преследовали мракобесы, требовавшие расправы над гением и упрямо твердившие: «Его рукой водит дьявол». Но ученый был еще и человеком большого мужества, который не боялся открывать людям истины. Авиценна доказал, что чума не дьявольское наваждение, а инфекционная болезнь, против которой следует бороться строжайшими гигиеническими мерами.

Пристальное внимание врач уделял здоровому образу жизни, лечению болезней природными факторами, физическими упражнениями. «Если заниматься физическими упражнениями и вести здоровый образ жизни, — писал ученый, — нет никакой нужды в употреблении лекарств». Или вот такое высказывание Авиценны, которое будто сказано сегодня, когда нам стал угрожать дефицит движений, так называемая гиподинамия: «Бросивший заниматься физическими упражнениями зачастую чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений». А эти слова наверняка порадуют нынешних любителей «бега трусцой»: «Если ты не бегаешь, пока здоров, придется побегать по врачам, когда заболеешь».

«Различные упражнения, водные процедуры, — писал Авиценна, — улучшают кровообращение, налаживают дыхание и обмен веществ, что весьма влияет на общее оздоровление». В «Каноне» много полезных советов по уходу за кожей, ценнейшие косметические рецепты. Авиценна был горячим сторонником бани, считая ее прекрасным гигиеническим и оздоровительным средством. Он рекомендует баню при многих заболеваниях, например при мигрени. Умеренное пользование баней, считал Авиценна, по-

могает при нервных расстройствах, бессоннице. Врач прописывал баню «при параличе, спазмах всего тела и даже после похмелья». Советовал пропотеть в бане для предупреждения катара верхних дыхательных путей, осиплости и глухоте голоса и, как пишет Авиценна, «усталости гортани». Полезна баня, по мнению медика, больным плевритом и при заболеваниях желудка — несварении и слабости пищеварения, потере аппетита, поносе и икоте. Сухая баня приносит облегчение больным водянкой и тем, у кого «ломит» в суставах. Для заболевшего желтухой «частое купание в бане — основа всего лечения». Помогает баня при болях в мочевом пузыре, затруднении мочеиспускания, общем упадке сил.

Омар Хайям (ок. 1048 — ок. 1123) — гений таджикской и персидской культуры умер, склонившись над трактатами Ибн Сины, своего сородича.

Один из последователей Авиценны Исмаил Джурджани, развивая мысли учителя, стремился внедрять различные физические упражнения и наладил лечебные бани. В своей книге «Сокровище хорезмского шаха» Джурджани писал: «Запомни! Главное сокровище жизни на земле не богатства, которые у тебя в сундуках, не женщины, которые у тебя в гареме, а здоровье, которое надо охранять и постоянно накапливать».

В IX веке в Салерно, маленьком городке близ Неаполя, возникла так называемая гиппократова община. Группа медиков разных национальностей отважилась во мраке средневековья зажечь факел оздоровительных идей Гиппократов, Галена, Авиценны. «Салернский кодекс здоровья», изложенный стихами (его автор — испанский медик, химик, физик и философ Арнольд из Виллановы), и в наши дни не потерял своей актуальности, особенно в том, что касается гигиены и диеты.

Быть ты желаешь здоровым, лицо мой чаще и руки...

Мы воспринимаем такой совет как само собой разумеющийся, хотя и в наши дни не перевелись неряхи, которым следует напомнить эту, казалось бы, прописную истину. Но в те годы, когда чистота была под запретом и торжествовало мракобесие, призывы мыть тело, содержать жилище в опрятности, избегать обжорства («ужин чрезмерный отнюдь не полезен для

наших желудков»), отрешиться от злобности, нетерпимости, быть веселым и жизнерадостным («если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать болезней, — считай недостойным сердиться») звучало смело, как откровение.

Впоследствии идеи Салернской школы подхватил итальянский педагог Витторио де Фельтре (1378 — 1446). Он создал в Мантуе так называемый Дом радости. Здесь в просторных, светлых, хорошо проветриваемых залах ученики не только постигали различные научные дисциплины, но и приобщались к увлекательным физическим упражнениям, усваивали «кодекс гигиены», учились заботиться о чистоте тела, занимались плаванием, принимали водные процедуры.

Леонардо да Винчи (1452 — 1519), по словам одного из его биографов, природа одарила не только гением художника и ученого, но и телесной красотой: никто не мог сравниться с ним благородством внешности и изяществом. «Человек античного телосложения, победитель турниров по фехтованию и конной езде, прекрасный пловец и искуснейший гимнаст». Современники с восхищением вспоминают, что он без особого напряжения сгибал подкову.

Найденные недавно рукописи Леонардо, так называемый «Атлантический кодекс», свидетельствуют о том, что великий флорентинец предвосхитил создание велосипеда, аэроплана и водных лыж — «способ хождения по воде». Этот величайший гений мечтал о поколении гармоничных людей — творцов, овеянных светлой мыслью, совершенных физически. Леонардо проповедовал чистоту разума и тела. Ратуя за возрождение гигиены по образу античных времен, он участвовал в сооружении водопроводов и сточных труб в Милане, помогал строить плавательные бассейны, обращался к «сильным мира сего» с остроумными проектами восстановления терм, предлагал снабдить их механической вентиляцией.

Франсуа Рабле (1494 — 1553), создатель «Гаргантюа и Пантагрюэля», имевший, кстати, медицинское образование, приложил много усилий, чтобы возродить традиции античных времен — любовь к гимнастике, бегу, прыжкам, метаниям, плаванию, борьбе, игре в мяч. Рабле высмеивал грязнуль, скрывающих под пышными дорогими одеждами жалкое убожество немытых тел.

Спустя полвека после Рабле выступил со своими «Опытами» французский философ Мишель Монтень (1533 — 1592). Для Л. Н. Толстого это была настольная книга. Монтень как бы заново открыл великие достижения античной мысли, противопоставив ее убожеству, неподвижности, предрассудкам средневековых догм.

Философ утверждал, что здоровье — драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. Монтень больше всего ценил естественные способы оздоровления. Он писал о том, что природа — руководитель кроткий, но разумный и справедливый, и надо идти по ее следу, который мы, к сожалению, запутали искусственно протоптанными тропинками. Монтень высмеивал тех, кто ищет каких-то сверхъестественных способов оздоровления и не доверяет тому, что просто, понятно и не требует больших затрат. Такие скептики, по словам философа, выражают свое пренебрежительное отношение к водолечению из-за того, что вода всегда у нас под рукой, а дорогие лекарства зачастую привозятся из дальних заморских стран. Во время своих путешествий по Европе Монтень познакомился почти со всеми известными в ту пору целебными источниками, пришедшими в запустение в годы мрачного средневековья. Философ стал убежденным сторонником водолечения, «всевозможных водных воздействий и бань».

«Я сам стал прибегать к водолечению, — пишет Монтень, — ибо считаю, что ванны оказывают целебное действие, и мы, я думаю, немало теряем от того, что перестаем пользоваться ими так, как это практиковалось в старину почти у всех народов... Я не могу себе представить, чтобы для нас было полезно, когда поры наши закупорены и на теле образуется корка».

АЗИЗ НЕСИН РАСКРЫВАЕТ ДУШУ

Восточные бани, или, как их зачастую называют, турецкие, и в наши дни весьма распространены. Все они — в Турции, Иране, Сирии, Египте, Тунисе, Ливане,

Ираке, да и в наших среднеазиатских республиках, — мало чем отличаются друг от друга. Разве что в одних банях предпочитают кокосовую мочалку, а в других — из сухих финиковых тычинок, а в третьих — из люфы, которую так любят у нас в Грузии.

Традиции восточных бань уходят в далекое прошлое. Около нынешнего турецкого города Пергама (кстати, здесь врачевал и внедрял водолечение и бани Гален) сохранились развалины терм, остатки бассейнов, разнообразных ванн, в том числе и сидячих.

У восточных бань много общего с римскими. Да это и понятно! Византию (в состав этой огромнейшей империи входила и территория нынешней Турции, как и ряд нынешних ближневосточных стран) называли «вторым Римом».

Передо мной описание одного из богатых византийских домов (XI в.). Многое здесь напоминает уклад римлян! И архитектура (античные колонны), и тщательная забота о гигиене и красоте тела (рассказывают о женщине, по несколько раз в неделю ходившей в парную баню и пользовавшейся различными косметическими снадобьями, благодаря которым и в 70 лет была свежа и привлекательна).

Венгерский ученый и путешественник Арминий-Герман Вамбери, о котором написал увлекательную повесть Николай Тихонов, в совершенстве изучив турецкий язык, в 1861 году, переодевшись дервишем, присоединился к партии паломников, возвращающихся из Мекки. В своих очерках жизни и нравов Востока Вамбери пишет, что, вернувшись из утомительного пути, или окончив тяжелую работу, или желая оправиться от перенесенного испуга или чрезмерных наслаждений, все тотчас же отправляются в баню. «Бедные и богатые, старые и малые — все предаются этой страсти». Далее путешественник замечает, что при жарком климате большей части восточных стран регулярные омовения спасают от многих болезней. Когда на Востоке хотят продемонстрировать преимущества какого-либо города, то начинают с описания его бань. Если же, напротив, хотят выставить город в дурном свете, то рассказывают о его грязи. «Правители, — подчеркивает Вамбери, — стремясь увековечить свое имя в веках, строят не только мечети и караван-сарай, но и просторные богатые бани. Как я убедился, те из владык, которые не поскупились на

постройку бань, оставляют в народе гораздо более долгую признательность, чем те, кто попытался обрести бессмертие, сооружая роскошные дворцы».

Вамбери рассказывает о турецких банях на территории родной Венгрии. В Будапеште, у горы Гелерт, славилась баня «Рудаш», построенная во времена турецкого владычества (XVI в.). Кстати, эта баня действует и в наши дни. Каждый турист считает своим долгом не только осмотреть «Рудаш», но и погреться здесь в банном жару. Внимание привлекает надпись, что в эту баню любил ходить, когда жил в Будапеште, Капаниши, автор знаменитых мемуаров, к которым с большим интересом относился Пушкин.

Много любопытного о восточных банях можно почерпнуть из романа Джеймса Юстиана Мориера «Похождения Хаджи-Бабы», который впервые вышел на русском языке в 1824 году и затем издавался в «Молодой гвардии» уже в наше время. Вальтер Скотт называл Мориера замечательным романистом и ставил «Похождение Хаджи-Бабы» в один ряд со свифтовским «Путешествием Гулливера». Мориер, англичанин по национальности, долго жил в Турции и Персии. Он прекрасно знал нравы и обычаи народов Востока. Повествование в романе ведется от первого лица — Хаджи-Бабы. Он рассказывает, как, достигнув шестнадцатилетнего возраста, преуспел в брадобрействе и умении прислуживать в бане. «Никто лучше меня не постигал тайн сладостного натирания тела мягкой рукавицей с легким и приятным щекотанием».

Но вот, приобретя некоторый достаток, Хаджи бросил роль банщика, но баню не забыл и стал ходить туда, блаженствуя вместе с другими. Читаем далее: «Вошел в баню — раздевайся» — говорит пословица. Я разделся и, забравшись в самое жаркое отделение бани, сел в темном уголке, в утробной духоте паров... Я приказал натирать тело поярковой рукавицей, со всей утонченностью этого небесного наслаждения. В то же время при помощи едкой мази мне истребляли волосы на коже, брили голову и красили ногти, ладони и подошвы золотисто-оранжевой хной. Банщик, натиравший меня поярковой рукавицей, приступил к работе с изъявлением своего восторга насчет редкой мужественной красоты моего тела. Треск, производимый искусной рукой в моих суставах, раздавался по всему зданию. Я был счастлив».

Лауреат многих международных премий, в том числе и премии «Крокодила», турецкий писатель-сатирик Азиз Несин — большой друг нашей страны. В Турции его называют «Ходжой Насреддином XX века». На улицах турецких селений и городов можно услышать такие слова: «Совсем как у Несина». Острослов, шутник, мудрец, Несин часто бывает у нас в гостях. Мне довелось присутствовать на одной из встреч Азиза с писателями в Центральном Доме литераторов. Кстати, Несин в прошлом спортсмен, мастер классической борьбы и большой знаток спорта. В нашей стране вышли многие его книги, в том числе «Король футбола». Писателя спросили, как он проводит свое свободное время.

— Как вы, наверное, догадываетесь, — ответил Азиз Несин, — свободного времени у меня не так уж много: письменный стол приковывает меня, как каторжника к тачке. Но я все же выкраиваю часок-другой в неделю, чтобы пойти в турецкую баню. После нее свободнее и лучше пишется. Добрый юмор приходит чаще, когда поблаженствуешь в бане. Словом, я обожаю турецкую баню. А когда меня основательно промассируют, «растянут кости», помнут и раскатают тело, как тесто, мне кажется, что я становлюсь выше ростом.

От Азиза я узнал, что в современном Стамбуле сотни бань. Одна из них, в старом районе города, построена еще в XVI веке. Название этой бани «Чинили Хамам», что в переводе означает «Баня с изразцами». Ей уже почти пятьсот лет. Сооружена эта баня по проекту великого зодчего Синана. Раб султана Сулеймана Великолепного Синан вошел в историю архитектуры как гениальный зодчий. Кроме многих замечательных бань (на счету Синана их около пятидесяти) он соорудил 131 мечеть, 55 медресе, 19 мавзолеев, 17 минаретов, 8 мостов, 7 акведуков, 3 больницы. «Я люблю строить бани, — говорил архитектор, — потому что знаю по себе, какое это счастье для людей. Я мало в жизни болел, почти не обращался к врачам, но никогда не забывал баню». Синан дожил до 110 лет!

Интересные подробности об устройстве восточных бань рассказал мне кандидат педагогических наук Тальят Саидович Усманходжаев. Он много ездил по родному Узбекистану и другим среднеазиатским республикам, изучая характер этих бань, и даже включил

эти исследования в свою диссертацию, посвященную истории физической культуры.

Восточные бани обычно строились по так называемому принципу «ладони рук». Помещение бани по своей конфигурации — это как пять пальцев. Каждый палец — банная ниша. Все начинается с «лучезапястного сустава» — раздевалки, предбанника, где могут располагаться 20 — 30 человек, а в больших банях, например бухарских, которым 800 лет, даже в пять-шесть раз больше. Начало банной процедуры именно в этом помещении с температурой 28 — 34 градуса. Здесь нужно посидеть, разогреться, чтобы затем перейти в более горячие помещения. Немаловажная деталь — пол в этих банях с подогревом. Но нагрет он не чрезмерно — ходишь по такому полу не обжигаясь, только ощущаешь приятную теплоту. Затем переходят в ниши. Их по числу пальцев руки пять. Смысл в том, что, переходя из одной ниши в другую, вы ощущаете постепенное повышение температуры — примерно от 70 до 100 градусов. Напрямик от предбанника, как бы в середине ладони, находится довольно просторное помещение. Здесь разогреты каменные лежанки — так называемые супа, что означает «плоский камень». Турки называют такие лежанки (нередко они бывают из мрамора) «чебек-таши» — «камень для живота».

«Пусть чебек всегда будет горячим!» — такова одна из самых распространенных турецких поговорок.

Кстати, один из обычаев турецких бань состоит в том, что здесь не моются обнаженными, а обвязывают вокруг бедер плотное полотенце.

Но продолжим рассказ о том, как проходит процедура. На горячем камне лежат (чаще всего на животе) и потеют, как говорили в старые времена, «очищая тело и душу от злых духов и словно снова рождаясь на свет». Когда выступает обильный пот, начинается массаж. Вначале массируют голову — лоб, виски, скулы и переходят к шее, а затем плечам, рукам, пальцам, груди, животу, ногам. Порой со стороны кажется, что массажист бесцеремонно колотит свою жертву. Бьет клиента кулаком, грубо хватает то за руку, то за ногу, выкручивает их, садится на него верхом, а то топчет ногами. Но не беспокойтесь — тот, кто находится на лежаке, млеет от удовольствия. Его тело освобождается от усталости, мышцы становятся гибкими, настроение приятным.

После массажа — мытье. Оно тоже носит своеобразный характер. Вначале не намыливаются обильно, как в русской бане. Моются (или вас моют) мочалкой, чуть смоченной в мыльной воде. Таким образом, мочалка остается достаточно жесткой. Турки, например, пользуются рукавицей из конского волоса. Когда ею трешь, кажется — слезают пуды грязи. Но это не грязь. С распаренного, отменно промассированного тела сходит ороговевший, отживший свой век поверхностный слой кожи. И вот тогда приходит черед мытья с мылом. Мыло заранее разведено в специальном пузыре, им обильно орошают тело. В этот момент жесткая мочалка уже в ход не идет. Просто надо слегка освежить тело, окончательно смыть, что называется, последнюю соринку. И тогда в бассейн. В этом помещении неглубокие бассейны с водой различной температуры. Сначала окунаются в теплую воду, затем похолоднее и, наконец, в холодную.

Недавно в Ташкенте построили новую восточную баню. Здесь полностью сохранен национальный колорит (вплоть до того, что после бани можно выпить зеленого чая, подкрепиться традиционным супом-маставой с черным перцем). И, что примечательно, в этом помещении есть и русская баня, и финская сауна. Словом, выбирай на вкус!

По примеру ташкентцев соорудили баню и в Алма-Ате. Назвали ее «Арасек», что в переводе с казахского — источник. Имеется в виду источник здоровья. Чтобы придать бане неподдельный восточный колорит, строители вместе с археологами побывали на раскопках древних сооружений такого рода. Решено было делать, как много веков назад, крышу бани в форме купола. Ибо убедились, что такая сферическая форма наиболее благоприятна для конденсации пара. Так, по древним образцам выросли великолепные новые бани.

ТЕПЛЫЙ ГОРОД

Как утверждают археологи, многие горячие кавказские источники, в том числе и Цхалтубо, были известны еще людям каменного века. Судя по найденным древнейшим приспособлениям у этих горячих источников, тысячелетия назад ими пользовались в ле-

чѣбных целях. На территории Закавказья процветало государство Урарту (IX—VI вв. до н. э.). Его столица Тушна находилась на вершине большой скалистой горы. И царь Урарту Менза повелел построить бани и вырубить в скалах водопровод.

На Северном Кавказе, в пещерах горы Машук, археологи обнаружили одну из стоянок скифов. Древний народ манили горячие ручьи. Естественные бани с естественным паром. Найдены колодцы тысячелетней давности и ванны, выдолбленные в скалах.

Древнегреческий миф. Геракл, перед единоборством с орлом, терзавшим прикованного к скале на Кавказе Прометея, искупался в богатырском источнике. Так герой освежил свои силы. Еще одна прекрасная легенда. Царица амазонок полюбила Александра Македонского. Но, увы, оказалась бесплодной. Александр попросил грузинского царя излечить амазонку в горячих кавказских источниках. Полный лунный месяц амазонская царица купалась в горячих озерах и обрела способность стать матерью. Такова вера людей в целительность горячих бань, сотворенных самой природой.

Геродот пишет о том, что на Кавказе обитает много племен и что они используют горячие источники как бани. Сообщает о приверженности кавказских народов к чистоте и о том, что местные женщины отличаются красотой и «из удивительных листьев, растирая и смешивая их с водой, изготовляют краску для придания прелести лицу».

В Грузии с древних времен любят баню. В трех наиболее выдающихся грузинских манускриптах — «Усцоро Карабадини (XI в.), «Цигни Саакимон» (XIII в.) и «Иадигар Дауди» (XVI в.) — рассказывается о пользе купания в бане. О банях рассказывается и в поэме Шота Руставели «Витязь в тигровой шкуре».

Обороняясь от чужеземцев (XII в.), грузины вырубили в пещерах на берегу Куры город Вардзия. Здесь было около 650 различных помещений, в том числе и бани. К Вардзии был подведен самотечный водопровод из гончарных труб. Во время длительной вражеской осады жители пещерного города голодали. Тогда царица Тамара — таково предание — повелела пустить по трубам... молоко для героев Вардзии.

Существовал древний грузинский обычай — праздник в бане. Об этом упоминается в поэме Фир-

доуси «Шах-Намэ»: «И позвал царь своих знатных гостей в баню, и пожаловали князья и сыновья их со свечами и факелами, и пришли вместе с ними певцы...»

— Было у нас законом, — рассказывает грузинский писатель Сулхан Орбелиани, — если встречали иностранца, звали его к себе домой, в баню вели, одаривали и отпускали с миром.

«Тбилиси» в переводе — «теплый город». Существует предание, что грузинский царь Вахтанг Горгасали (452—502) охотился в этих местах. Меткая стрела пронзила фазана. А когда его подобрали, он оказался сваренным: птица упала в горячий ключ. Вахтанг решил основать на этом благодатном месте свою столицу вместо древней Мцхеты.

Тот, кто приезжает в Тбилиси, наряду с другими достопримечательностями не преминет посетить и серные бани, которыми восхищался Пушкин. Более тысячи лет назад арабский путешественник и географ Ибн-Хаукаль в «Книге путей и царств» поведал о том, что в Тбилиси находятся бани вроде бань в библейской Тивериаде: вода их кипит без огня. Древние историки относили тбилисские бани к «чудесам света». Горячая вода течет из скалы по глиняным трубам. Первое поселение Тбилиси появилось именно вблизи бань. В цикле «Волны» Бориса Пастернака одно из стихотворений посвящено грузинской обороне от нашествия Тамерлана. Орды хлынули к тому месту, где находились знаменитые бани.

*В глубине шевелился Тифлис...
Точно там откупаясь данью,
Длился век, когда жизнь замерла,
И горячие серные бани
Из-за гор воевал Тамерлан.*

Народный поэт Грузии Иосиф Гришашвили в книге о старом Тбилиси пишет: «Бани тбилисские... не побывать в них — все равно что приехать в Париж и не подняться на Эйфелеву башню». Александр Дюма, побывавший в этих банях, с восхищением писал о чудо-жаре в романе «Кавказ».

Вы входите в залы с бассейнами, которые наполняются из горного источника горячей водой. Пол из плит серого пористого камня. Из такого же материала сделаны ванны. Некоторые из них облицованы мра-

мором. Банные помещения увенчивают купола, через которые льется тусклый свет. Как в гроте.

Старый поэт вспоминает, что в прошлые времена, в годы его юности, бани были открыты круглые сутки. Любители жара иногда просиживали здесь целый день — бассейнами тогда служили углубления в скале, и узкие, тесные гроты купален освещались факелами. Мы узнаем и о таком старинном обычае. «Здесь звучал хор, заполняя сводчатые стены, — пишет Гришашвили. — Песня вводила в восторг, отдавала грустью, раздумьем, и тогда тбилисская баня напоминала древний храм Диониса. Выходя из бани, заглядывали в ашпахану — отведать плова или подкрепиться люля-кебабом, обжигающим пальцы.

Восхищаясь серными банями, поэт вспоминает такие строки:

«Лучше нашей серной бани нет, поверь, и не бывает. Все грехи она смывает. Там жара и там прохлада, лучше бани нету места. Женщина — гляди — выходит, как заря — опять невеста».

Грузинские женщины всегда были поклонницами банного жара, сохраняющего молодость и красоту. О том, что баня была у них в большом почете, свидетельствует, например, дошедший до нас список приданого дочери царя Ираклия II Ануки Батонишвили. Наряду с книгами «Тамариани» и «Лейл — Меджнунани», шахматами и нардами, алыми рубинами из Бадахшана, жемчужинами чистой воды, серебряной чашей для благовоний, гребнем жемчужным и прочим указываются банные принадлежности... Две банные простыни, из коих одна гладкая. Большой серебряный чан и таз для купания. Котел и тунга для согревания воды.

Одна из тбилисских бань в старое время называлась «Ага-Магомет-хан». Почему? В 1795 году иранский шах Ага-Магомет-хан вторгся со своим войском в Грузию и после кровопролитнейшего сражения захватил Тбилиси. Деспот разрушил город дотла. Ага-Магомет был скопцом. Наслышавшись о целебных свойствах серных тбилисских бань, шах помчался туда. День и ночь он купался в бане. «Но, как и следовало ожидать, — пишет Иосиф Гришашвили, — бани не вернули коронованному кастрату мужской силы. Тогда Ага-Магомет-хан — «свирепый евнух», как его называли, — в бессильной злобе повелел разрушить баню».

Но восстановленные тбилисские бани продолжают жить и поныне, радуя своими благостями, одаривая здоровьем. Сюда приходят не только жители древнего города, но и многочисленные туристы.

Естественные бани имеются не только в Тбилиси. Есть они, например, и в столице Исландии — в Рейкьявике. Не все, наверное, знают, что в переводе на русский «Рейкьявик» означает «бухта пара». Столица Исландии считается одним из самых чистых городов мира. Дело в том, что здесь обходятся без угля, нефти, газа, дров. Рейкьявик отапливается горячей — около 90 градусов — водой, которая идет из пробуренных скважин. Ею обогреваются дома, многочисленные теплицы, благодаря которым в Рейкьявике, который, как известно, находится вблизи Полярного круга, круглый год выращивают цветы, виноград и ананасы. Естественные пар и горячая вода служат для многочисленных бань и плавательных бассейнов, которые весьма популярны среди исландцев. А наша сочинская Мацеста? «Мацеста» в переводе с адыгейского — «огненная вода». Об этом горячем источнике знали еще древние римляне, называя его «счастливым родником» и «природной термой».

На территории нашей страны много подземных артезианских бассейнов горячих вод. Их температура от 40 до 200 градусов. Например, так называемое Больше-Банное месторождение близ Петропавловска-Камчатского имеет колоссальнейшие запасы термальных вод. Десять наиболее крупных горячих камчатских источников дают в год тепло, равное тому, что образуется при сгорании 200 тысяч тонн угля. Здесь, в долине Паджетки, есть много источников (Парящий № 1, Парящий № 2 и т. д.), которые называют «Большие бани» и где принимают банные процедуры.

В полторастах километрах от Уфы, на высоком берегу реки Юрюзань, возвышается гора Янган-тау, что в переводе «горячая вода». Один из отрогов Янган-тау (длиною около одного километра) источает благодатный жар. В одну секунду 465 литров теплого пара и 90 литров горячего воздуха. Местные жители давно уже пользуются этой естественной баней, считая ее целебной. Ученые изучили термальные свойства Янган-тау, подтвердив, что процедура в благодатном жару дает большой лечебный эффект. Здесь есть санаторий, где излечиваются различные заболе-

вания, особенно связанные с нарушениями двигательного режима.

Вы заходите в небольшую кабину, куда подается мягкое тепло. Кабины с различной температурой — от 38 до 72 градусов и различной относительной влажностью — от 30 до 50 процентов. Своеобразный санаторий-баня привлекает пациентов со всех концов страны. Подсчитано, что запасов лечебного жара Янган-тау хватит на 1500 лет.

ЗАВЕТ КАЛЕВА

У эстонцев есть поговорка: «Жаркая банька лучше сытного обеда». В старину здесь почитали баню священным местом. Зачастую с бани начинался жизненный путь человека. Сюда, в благодатный жар, приносили на поправку больных людей.

Давайте раскроем страницы «Калевипозга» — жемчужины эстонского эпоса. Линда готовится родить младшего сына.

«Линда чуяла: подходит час великий разрешенья... Истопить велела баню, застелить полук соломой, ложе стонув приготовить... Жарко бабы топят баню, воду носят из колодца...».

Когда жизнь старого Калева подходила к закату, он в числе своих напутствий землякам сказал и такое: «Пусть на ветре избы строят — на краю земного света, хаты — на стеблях брусники, замки — на репейных листьях, бани — на крылатых тучах».

Как рассказал мне доктор медицинских наук из эстонского города Выру Эльмут Лаане, в республике научный интерес к банной процедуре имеет многолетние традиции. Так, еще в 1824 году основоположник эмбриологии К. М. Бэр отмечал в своей докторской диссертации, что жаркая баня — эффективное лечебное средство при ряде болезней.

Нынешняя Советская Эстония — республика высокой культуры — показывает пример и в банном деле. Здесь строительство бань идет вровень с сооружением стадионов, бассейнов, теннисных кортов, баскетбольных и волейбольных площадок. Прекрасно оборудованные бани стали в республике очагами здоровья. Они органично вписываются в общую систему физического воспитания. Куда бы вы ни приехали: на

завод или в колхоз, лесхоз или дачно-строительный кооператив, гостиницу или на туристскую базу, в домик рыбака или кемпинг, санаторий или на спортивную базу — везде вы найдете гостеприимную баню. По своему характеру, свойствам эта баня ничем не отличается от русской. Разве что за последние годы эстонцы придали банному строительству особую элегантность. Строят бани обычно в лесу, на берегу реки или озера. Стоит такой деревянный домик, украшенный различными народными поделками — прелесть, не налюбуешься! В предбаннике — медвежья шкура, в раздевалке вместо вешалок — олени рога. Сиденья — в виде массивных топчанов. Здесь же бочонок с брусничным квасом. Пылает камин. Побанился — взял шампур и вместе с друзьями полакомился сочным шашлыком. Словом, все для души!

Доктор Эльмут Лаане подарил мне альбом под названием «Современная баня» (составитель Э. Лейто), выпущенный в Таллинне. Перелистывая этот альбом, воочию убеждаешься в том, что в Эстонии налажена своего рода «банная индустрия». Узнаешь о многообразии бань, которые сооружают в этой прибалтийской республике. Тут и семейные бани, имеющие много вариантов. И баня «Раквере», которую можно построить в сельском доме. Бани под названием «Викерла» и «Симо» особенно подходят для садового кооператива или дачных участков. Есть баня «Мустьярве» — более просторная, с нишами для отдыха. Изготавливаются сборные бани и к ним малогабаритные, весьма экономичные печи.

ФИНСКАЯ СЕСТРА

В Финляндии шестьдесят тысяч озер и на 4,8 миллиона населения миллион саун. Сауна — это финская сестра русской бани. Не случайно у поэта Роберта Винонена такие строки:

«Финская ли баня — то, русская ль — одно! Кипяточком залито дымное бревно».

Прародительница русской бани и сауны — курная бревенчатая изба, баня «по-черному». И в русской бане, и в сауне (а «сауна» в переводе с финского означает не что иное, как «баня») издавна получали пар, поливая воду на раскаленные в печи камни. И русские, и финны всегда пользовались вениками, чтобы по-

хлестать себя в ходе банной процедуры, а когда по-настоящему разогревались, окунались в холодную воду, «ныряли» в снежный сугроб.

У финнов есть легенда, как родилась сауна. Капли дождя, просочившиеся сквозь протекающую крышу, попали на горячие камни домашнего очага. В доме воцарился ласковый ароматный жар. Пришелся, что называется, ко двору, и люди решили своими руками сделать то, что сумел сделать дождь.

Финны настолько верят в целебность своей бани, что говорят: сауной может пользоваться каждый, кто способен до нее дойти.

Если мы, к сожалению, в какой-то мере растеряли традиции настоящей деревянной русской бани (ее, по существу, вытеснил квартирный санузел с ванной и душем), то финны сумели бережно сохранить и приумножить эти традиции. В Финляндии идет энергичное строительство бань. Явное предпочтение небольшим саунам, как правило деревянным, перед большими каменными, так называемыми коммунальными банями. Сауна на чердаке или в подвале дома. В гостиницах, кемпингах, клубах, университетах и средних школах, на аэродромах и теплоходах. По свидетельству известного хельсинкского архитектора Аарне Эрви, 80 процентов жителей Финляндии имеют свои сауны.

— У нас, — рассказывает председатель общества «Сауна» профессор Харальд Тейр, — больше саун, чем легковых автомобилей. Каждый третий финн из четырех регулярно посещает сауну. Неподалеку от города Ювяскюля есть даже музей сауны. Здесь экспонируется баня образца 1764 года. Всего лишь четыре года назад эта баня, крыша которой покрыта дерном, не была музейным экспонатом, а использовалась по своему прямому назначению.

Финны даже экспортируют сауны. Их ломасауны, салосауны, пуросауны, эрасауны можно встретить во многих странах мира. Они красивы и комфортны. Не случайно в Финляндии сауну сравнивают с праздничным столом. Здесь все должно радовать глаз. Обычно сауны строятся у живописных озер. Окна домика сделаны с таким расчетом, чтобы под вечер (а банная процедура у финнов обычно проходит в конце дня) лучи заходящего солнца приносили ощущение тишины и спокойствия.

— Сауна, — говорит Марти Ларни, — рождает доброе настроение. Не случайно мои земляки говорят: если ты идешь в гости, — прими сауну; если ты принимаешь гостя, — прими сауну. В сауне слезы высохнут, а плохое настроение сгорит.

Финны посещают сауну с детства до глубокой старости. Один из героев романа финского писателя Алексиса Киви «Семеро братьев» Юхан, говорит: «Пар сауны — лучшее в этом мире лекарство. И для тела, и для души».

Да, сауны — один из непеременимых, и причем ярчайших, атрибутов образа жизни финского народа. Это хорошо подметил московский поэт В. Виноградский, побывавший в Финляндии: «В финской бане — дух сосновый, зной стеклянный, жар сухой. Входишь вялый, нездоровый — выйдешь бодрый и лихой. В снег, как в мягкую перину! И обратно — в белый жар... Вот поэтому у финнов синь — в глазах, в крови — пожар».

Мне посчастливилось встретиться с известным финским певцом Мартти Талвелой («финским Шаляпиным», как его называют) во время его гастролей в Москве. Талвела спел в Большом театре на русском языке партию Бориса Годунова. Мартти — богатырского сложения, с окладистой, чуть седеющей бородой. Как будто специально ее отращивал для исполнения роли русского боярина. Талвела, как истый сын Севера, немногословен и суров. Он, наверное, предполагал, что я буду расспрашивать его о вокале, но, когда я произнес слово «сауна», певец сразу оживился:

— Сауна, — сказал Мартти, — для нас, финнов, словно пароль. По нему мы узнаем родственную душу. В сауне мы становимся не только здоровее, но и великодушнее, потому что она как бы раскрепощает, помогает забыть мелкую суету, избавиться от горести житейских обид и всего того, что порой отравляет наше настроение. Мне кажется, что после сауны мой голос звучит лучше. Как бы подступают свежие эмоции.

Выдающиеся финские спортсмены, такие, как Нурми, Ритола, Лехтонен, Ярвинен, всегда были большими поклонниками сауны.

«Я не представляю, — говорил величайший в истории легкой атлетики стайер Пааво Нурми, которому

еще при жизни неподалеку от олимпийского стадиона в Хельсинки воздвигли памятник, — чего бы я мог достичь на беговой дорожке, если бы у меня не было такого верного друга, как сауна».

Кстати, Пааво Нурми родился в небольшом городе Турку, где в местном университете еще в 1688 году состоялась защита первой докторской диссертации о пользе сауны.

Мне довелось познакомиться с одним из наследников Нурми — олимпийским чемпионом Лассе Виреном.

— В моей родной деревушке Мирискиля, каких великое множество в Финляндии, — рассказывал Лассе, — люди делят свои симпатии между лыжами и сауной. Нет, пожалуй, эти симпатии объединяются в единую. Побродишь по лесам и оврагам на лыжах — и в сауну. Сколько себя помню, всегда любил жаркую баню. Служба у меня беспокойная. Я — полицейский. Всякое бывает! Нанервничаешься за день и по-настоящему успокоишься на банном полке. Словно и не было никаких конфликтов. А когда по-настоящему занялся спортом, то и вовсе осознал, какое это благо для восстановления сил.

В последние годы, стремясь модернизировать сауну, финны ударились в крайность. При помощи электропечей стали интенсивно прогревать атмосферу бани, превратили ее в чрезмерно горячую камеру, температура которой доходит до 120, а то и до 140 градусов. При этом влажность явно недостаточная и вентиляция неважная.

Недавно в Финляндии побывал Герой Советского Союза генерал-майор авиации Георгий Нефедович Захаров, с которым я уже познакомил читателей. Большой любитель банного жара, он, разумеется, первым делом попросил, чтобы его сводили в сауну. Попарился на славу и получил банный диплом (такие дипломы — одна из добрых традиций в Стране Суоми). Вот что мы прочли: «Сим удостоверяю, что генерал Георгий Захаров, парясь в финской бане, мужественно и без возражений вынес жару в 100 градусов по Цельсию, после чего, как истый физкультурник, поспешил освежиться в прохладных волнах озера Ваная. На основании этого провозглашаем его членом нашего банного клуба, в доказательство чего и выдан настоящий диплом».

— Финские любители бани, — делился своими впечатлениями Георгий Нефедович, — теперь не гонятся за сверхвысокими температурами. Они сами почувствовали, что допустили в этом отношении перехлест. Как видите, теперь «рекордная» температура — 100 градусов. Ныне в Финляндии сочетают умеренную температуру с достаточной влажностью и хорошей вентиляцией.

Финское общество «сауна» стремится упорядочить регламент банной процедуры, придать ему в полном смысле оздоровительное значение. Выпускается специальный журнал того же названия. Проводятся Дни банной культуры.

ЯПОНСКИЙ ВАРИАНТ

Те, кто смотрел кинокартину «Волочаевские дни», поставленную братьями Васильевыми, наверняка запомнили японского полковника Устижиму. Его с блеском сыграл народный артист СССР Л. Н. Сverdлин. Этот жестокий самурай с деланной, механической улыбкой неожиданно преображается, когда забирается в... огромную деревянную бочку. Плескаясь в горячей воде, Устижима предается наслаждению, мурлычет от удовольствия, излучает добродушие, даже благожелательность.

Так выглядит традиционная японская баня, любимая и чрезвычайно распространенная в Стране восходящего солнца. Называется эта баня «фуро». Как уже было сказано, это большая деревянная бочка, заполненная горячей водой температуры до 45 градусов. Под бочкой — печка. Внутри бочки — сиденье, чтобы можно было принимать процедуру в полулежащем положении. Все тело, за исключением груди (область сердца), погружено в ванну. На голову обычно надевают шапочку, смоченную в холодной воде. Греются в фуро примерно четыре-пять минут. После этого вылезают из бочки, насухо вытираются, закутываются в халат и отдыхают, лежа на кушетке. Потоотделение с распаренного тела продолжается. Тот, кто стремится согнать лишний вес, закутывается в шерстяное одеяло, чтобы еще больше пропотеть.

Кроме домашних бань фуро, в Японии много общественных — сэнто. Раньше это были деревянные

бочки больших размеров. Теперь сэнто оборудуются в виде плавательных бассейнов, но не глубоких. Скорее, это огромная ванная, рассчитанная на 5—8 человек. Такие общественные бани оборудуют в просторных, вентилируемых помещениях. В этом японцы видят одно из важных достоинств своей бани: тепло и чистый воздух. Шутка ли — погрузиться в кипятки! Но у японцев закалка с детства, они большие патриоты своей бани! В стране ходит поговорка: «Фуру — лучшее угощение и лучшее лекарство».

Зародилось фуру по весьма простым причинам. Во-первых, японцы не употребляли мыла, так как на его изготовление идут убитые животные, а это противоречит религиозным убеждениям буддистов. Вот и стали отмываться в воде погорячее. И второе. Климат в Японии сырой. Зимой же непомерная влажность усугубляется промозглым холодом. Дома плохо отапливаются: паровое отопление далеко не везде, да и стоит немалых денег, поэтому даже зимой его включение строго регламентируется. Одеваются японцы в силу традиций довольно легко: раньше буддизм, о котором уже шла речь, запрещал использовать в одежде шерсть животных, меха. Вот и возникла ежедневная необходимость как следует прогреться. А что может быть лучше домашнего фуру!

Японцы наших дней, отбросив предрассудки, уже не обходятся без мыла. Носят и теплую одежду, тем более что японская промышленность весьма преуспела в изготовлении искусственных мехов. Но традиционная японская баня не только не потеряла своего значения, а, наоборот, приобрела новый, более значительный смысл. В исследованиях японских медиков подчеркивается, что фуру и сэнто помогают справиться со стрессами нашего бурного времени, что это ценнейшее лечебное и профилактическое средство, стимулирующее деятельность сердечно-сосудистой системы и почек. Помогает японская баня при болезнях обмена веществ, снимает ревматические боли. По статистике японских гигиенистов, те, кто регулярно пользуются баней (а любители этой процедуры прибегают к ней чуть ли не ежедневно или по крайней мере трижды в неделю), значительно меньше болеют гриппом.

Как убедились наши волейболисты, каждый год выезжающие в Японию для проведения турниров,

фуру и сэнто прочно вошли в обиход представителей различных видов спорта. Японские спортсмены ценят свою национальную баню как «разгрузочное средство». Снимает после тренировок и соревнований нервное напряжение, помогает избавиться от усталости, восстановить силы.

Японская баня получила распространение и в других странах. Вспоминаю, как во время выступления бразильской команды в Москве мы, спортивные журналисты, пришли в гостиницу к знаменитому Пеле. Но интервью пришлось отложить на 10 минут. «Пеле в горячей ванне», — извинился тренер Феола.

Потом, беседуя с нами, Пеле объяснил, что несколько превысил свою «весовую категорию» и каждый день принимает японскую ванну (он так и сказал — «японскую»).

На XI Белой олимпиаде в Саппоро наши спортсмены познакомились еще с одним видом японских бань. Это так называемые опилочные. Опилки не простые, а кедровые. Добавляются измельченная древесина и листва и еще более 60 лекарственных и ароматических трав. Вся эта смесь кладется на специальное ложе и нагревается примерно до 60 градусов. По шею погружаются в ароматную массу (сеанс в такой бане длится 15 минут), греются, потеют, а опилки впитывают пот и передают телу различные полезные вещества. Японцы в восторге от такой бани. Говорят, что эффективно рассасывает жировые отложения, омолаживает кожу и уничтожает вредные бактерии. После бани вибромассаж. Нашим спортсменам понравилась такая баня, и решили перенять полезный опыт.

Я, разумеется, рассказал далеко не обо всех видах бань, которые существовали и существуют на разных континентах, в разных странах. В древности на территории Центральной Америки находилось государство ацтеков. При раскопках столицы этого государства — Теночтитлане — найдены развалины пирамид, превосходящих по своим размерам египетские, грандиозные храмы (ацтеки поклонялись Солнцу), многоэтажные дома, искусно поставленные на сваях посреди озера, разветвленный водопровод, добротнейшие акведуки и комфортабельные бани... Бани у ацтеков нагревались мощными печами, которыми не перестают восхищаться современные строители. О том,

что такие печи были способны доводить температуру до 3000 градусов, свидетельствуют металлические изделия, которые выплавлялись в них. В XVI веке правитель ацтеков Монтесума II отправил в дар испанскому королю зеркала, выплавленные из... платины.

У древних инков были куполообразные паровые бани из глины и вулканического стекла. Судя по всему, здесь было достаточно жарко и в то же время легко дышалось, ибо помещение высокое и просторное. От инков — древних жителей Мексики — дошла до наших дней весьма необычная баня. Нагревается стог травы, человек зарывается в него и потеет. Интересно, что такая баня издавна принята на Урале, особенно в татарских селениях. Эта потогонная процедура помогает при простудных заболеваниях, ею пользуются и при ревматических болях.

Своеобразна баня у американских индейцев. В небольшом вигваме вырывают яму и закладывают туда камни. Камни нагреваются, и на них плещут воду. Люди покрываются облаком горячего пара. После окунаются в холодную воду и снова вбегают в горячий вигвам.

В селениях Гвинеи сооружают бани из... горячего песка. Остов из дерева и веток засыпают слоем песка. Жгучее африканское солнце исправно нагревает это простое сооружение. Рядом обязательно вода. Либо естественный водоем, либо яма, наполненная водой.

В заключение о так называемых римско-ирландских банях, имеющих, несомненно, большую оздоровительную ценность. Ирландский врач Рудольф Бартнер при конструировании этих бань взял за образец древние римские термы, но значительно их модернизировал. Бартнер отказался от излишней роскоши, помпезности, максимально позаботился об оздоровительной стороне дела. Горячий воздух в римско-ирландских банях идет от печи под пол и по стенам по специальным трубам. Вначале вы входите в помещение с довольно умеренной температурой (25—28 градусов). В следующей комнате температура несколько увеличивается (32—34 градуса). Здесь вас прошибает первый пот. В следующем помещении, самом горячем, пол устлан кирпичами с отверстиями, в который поступает горячий воздух. Здесь уже температура 50—60 градусов. Хотя и обильно потеешь, но чувствуешь себя легко, дышится свободно, воздух

чистый. Дело в том, что через одну из труб постоянно нагнетается свежий воздух. После процедуры шерстяной перчаткой вытирают пот, делают массаж, становятся под душ или направляются в бассейн. Следует сказать, что римско-ирландские бани, отличающиеся умеренной температурой, равномерно распределенной по всему помещению, и хорошей вентиляцией, находят приверженцев во многих европейских странах.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ познакомит читателей со взглядами ученых на банную процедуру

ВСЛЕД ЗА САНЧЕСОМ

Люди тысячелетиями верили в благотворные свойства бани. Эта вековая вера в оздоровительную суть банного жара подтверждается и многочисленными исследованиями ученых.

Мы уже познакомились с Антонио Нуньесом Рибейро Санчесом, португальским медиком, прослужившим почти всю жизнь в России и написавшим самый первый, весьма обстоятельный трактат о русской бане.

Вот некоторые строки из этого трактата:

«...Во врачебной науке нет такого лекарства, которое равнялось бы силою, действительностью и целительностью для укрепления и оживления тела человеческого... Сей толико действительный, столь проникающий и горячий пар, прикоснувшись к телу лежащего нагим человека, вдыхающего столь же теплый воздух, каковым и самое тело его питается, распускает кожу, умножает беспрепятственно обращение жизненных соков, способствует дыханию и делает свободным течение крови в станových и других жилах... Больной начинает тогда потеть и во всех чувствах своих ощущает приятное успокоение, что неприметно преклоняется ко сладчайшему сну, который продолжается полчаса, а иногда и более...»

«...Сей пар смягчит кожу, а не расслабляет ее... Расширяет орудия вдыхания, боевые и другие жилы, оживляет и восстанавливает оные части в

то состояние, в коем оне были прежде болезни».

«...Действие бани состоит во изведении тончайших мокрот из нашего тела посредством теплого пара...»

«Чувствующие усталость, имеющие напухлые и тяжелые глаза, утрудившиеся от сильных подвигов военных, или от земледелия, или от работ на рудопромышленных заводах и соляных варницах, фабриках лучшим для себя лекарством найдут баню...»

Разумеется, в этих строках дыхание того далекого времени. Звучат они, быть может, несколько старомодно, архаично, но главное — Санчес с удивительной прозорливостью передал основную суть полезного воздействия русской бани. Не случайно все, кто впоследствии брался за изучение бани, неизменно обращались к этому классическому трактату славного медика.

Единомышленником Санчеса стал Семен Герасимович Зыбелин (1735—1802) — первый русский профессор медицинского факультета Московского университета. В книге «О купаниях, ваннах и банях» Зыбелин своим высоким авторитетом подкрепил наблюдения скромного врача. Зыбелин — яркая фигура в истории русской медицины. Ученик М. В. Ломоносова, он развивал его идеи о народном здравоохранении. Первый русский профессор был страстным поборником гигиенического просвещения народа. Зыбелин блестяще защитил в Лейденском университете диссертацию «О естественных целебных мылах, добываемых из трех царств природы».

Бедных Зыбелин лечил бесплатно. Когда в Москве в 1771 году вспыхнула чума, профессор бесстрашно ходил по домам, оказывая помощь. Еще в те далекие годы русский врач рассматривал человека в единстве с окружающей его средой, природой. Девизом Зыбелина было «Лечить по возможности без лекарств, с помощью природных средств!» В своем «Слове о сложении тела человеческого и как оное предохранять от болезней» он советовал прежде заботиться о душевном спокойствии, а для этого «чаще слушать музыку и самому музицировать, бывать в театре, купаться в реке и не забывать баньку». Русской бане — простому приятному способу оздоровления Зыбелин придавал важное значение. Он писал: «Кто из нас не знает по собственному опыту, какое обновление и возрождение сил чувствуешь при выходе из бани!

Самый процесс мытья в бане, хорошо устроенной, есть наслаждение. Я не говорю уже о приятном ощущении по окончании мытья, когда ваше разнеженное тело отдыхает в теплом, сухом, светлом и хорошо меблированном предбаннике. А следующее затем чувство бодрости, свежести и веселого расположения духа стоит любого наслаждения».

Нельзя не вспомнить и крупнейшего русского ученого-медика Нестора Максимовича Максимовича-Амбодика (1744—1812), который всегда подчеркивал значение гигиены, оздоровительную полезность русской бани. Одним из первых Максимович-Амбодик стал ратовать за медицину предупредительную. Он писал, что медицина должна ответить на самый важный вопрос: «Каким образом и коими средствами болезни отвращать?» Вот его советы. «Старайтесь, чтобы ни один день не был без телодвижения», «Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет, портится, гниет», «После ночного сна не залеживаться, а скорее прибегнуть к умыванию, телодвижениям, ибо утреннее время ко всяким трудам, подвигам и наукам есть наиспособнейшее», «Чистота, опрятность одежды, мытье в бане есть наилучшее средство для сохранения здоровья».

Не раз читал своим студентам отрывки из трактата Санчеса профессор медицинского факультета Московского университета Матвей Яковлевич Мудров (1776—1831). Замечательный врач был в дружеских отношениях с Державиным, Карамзиным, Жуковским, Чаадаевым. Толстой говорил, что прототипом врача, лечившего Наташу Ростову, он избрал Мудрова, в полной мере оправдывавшего свою фамилию. С интересом читаю такие слова Мудрова: «Врач должен иметь свежий цвет лица и здоровое, крепкое тело, ибо о худощавом и вялом думают, что он ни себе, ни другим помочь не в силах». И еще одно высказывание Мудрова: «...задача врача не столько лечить болезни, сколько предупреждать их, учить беречь свое здоровье». Выдающийся терапевт всегда подчеркивал, что первейшая основа всякого лечения — гигиена: чистота воздуха, здоровый сон, купание, закаливание, уход за кожей («врачу обращать внимание на кожу, на которой, как на картине, живописуется образ болезни») и русская баня, радость и польза от которой дороже всякого лекарства.

Продолжателем Санчеса и Зыбелина стал, как мы уже знаем, профессор И. Т. Спасский, домашний врач А. С. Пушкина (это он, Спасский, и врач В. И. Даль — автор «Толкового словаря великорусского языка» — дежурили у постели смертельно раненного на дуэли поэта), опубликовавший в 1835 году «Краткий очерк врачебного отношения к бане».

Сочинение ученика М. Я. Мудрова профессора Московского университета, доктора медицины Петра Илларионовича Страхова (1792—1820) «О русских простонародных банях» и сейчас принесет много пользы тому, кто хочет подружиться с банным жаром.

Прямой наследник традиций Мудрова Григорий Антонович Захарьин (1829—1897) возглавлял терапевтическую клинику Московского университета. Его справедливо считают одним из поборников гигиенического направления в русской медицине. «Чем зреее, — писал Захарьин, — практический врач, тем более он понимает могущество гигиены и относительную слабость лечения. Кто не знает, что самые губительные и распространенные болезни, против которых пока бессильна терапия, предотвращаются гигиеной! Самые успехи терапии возможны лишь под условием соблюдения гигиены, победоносно спорить с недугами масс может лишь гигиена».

Одним из первых Захарьин стал обучать студентов практическим навыкам водолечения, подчеркивая, что, куда бы они ни приехали врачевать после окончания университета, везде есть вода и самые простые способы ее применения могут дать для здоровья больше, чем самые модные лекарства. Выдающийся врач ценил русскую баню и говорил, что при разумном применении эта «народная лечебница» помогает избавляться от недугов.

Среди тех, кто занимался изучением воздействия русской бани, был такой блистательный ученый, как академик Иван Романович Тарханов (1846—1908). Прямой потомок выдающегося государственного деятеля Грузии Георгия Саакадзе, известного в истории под именем Великий Моурави. Академик Тарханов был учеником И. М. Сеченова, соратником И. П. Павлова, И. И. Мечникова и С. П. Боткина, другом А. П. Чехова, И. Е. Репина и Федора Шалапина.

Тарханов вошел в историю русской науки как вы-

дающийся физиолог. Ученый говорил, что твердо верит в наступление такого времени, когда стыдно будет умирать человеку ранее 100 лет. Тарханов не утомимо искал различные стимулы для улучшения жизнедеятельности человеческого организма. Он провел интереснейшее исследование о влиянии музыки на ритм дыхания и сердцебиение. Своими экспериментами Тарханов доказал, что радостная музыка помогает выделению пищеварительных соков, улучшает аппетит и обмен веществ. С позиций повышения жизненного тонуса физиолог заинтересовался и баней. Его исследования в этой области стали классическими.

Вот какие выводы сделал Тарханов о влиянии русской бани на организм. Кожа в бане краснеет, разбухает и наливается кровью, выступающей каплями при легком булавочном уколе. Температура тела временно повышается. Число кровяных шариков и количество гемоглобина увеличивается, кровь густеет. Но стоит выпить 1 — 2 стакана воды, и она возвращается к норме. Вес тела после бани (уже через полчаса) падает на 140 — 580 граммов, главным образом за счет потери воды. Увеличивается окружность грудной клетки, а окружность живота уменьшается.

Как видим, десятки лет назад выдающийся физиолог открыл основные пружины механизма бани, подтвердив, что вековая вера народа в ее благодатные свойства имела глубочайший смысл.

Значительную лепту в изучение физиологического воздействия бани внес и другой крупный ученый, современник Тарханова, профессор Вячеслав Авксентьевич Манассеин (1841 — 1901). Манассеин — ученик одного из основоположников русской терапевтической школы Сергея Павловича Боткина (1832 — 1889). Они вместе трудились в терапевтической клинике Петербургской военно-медицинской академии. Это Боткин пробудил интерес Манассеина к воздействию на человеческий организм жара русской бани. С именем профессора Манассеина связаны многие научные свершения. Задолго до открытия пенициллина, еще в 70-е годы прошлого столетия, медик изучал лечебные свойства зеленой плесени, ее антибиотические свойства.

— Горжусь тем, — сказал однажды профессор Манассеин своим коллегам, — что кое-что «открыл» и в

нашей русской бане, особенно касательно ее влияния на белковый обмен.

То, что сделали для изучения физиологического воздействия бани спустя столетия после Санчеса Тарханов, Манассеин и их сподвижники, имело уже более высокую качественную основу. Эти медики, направляемые корифеями тогдашней науки, шли с веком наравне. Их изыскания строились на основе крупнейших достижений, которыми обогатилась наука к концу XIX века. Эксперимент за экспериментом. Тончайшие лабораторные исследования. Даже простой перечень работ свидетельствует о пытливом проникновении в существо вопроса.

«К изучению русской бани» — так озаглавил свою диссертацию А. Фадеев. В. Годлевский назвал свою работу «Материал для изучения о русской бане». В. Знаменский посвятил исследование гигиеническому значению банной процедуры. С. Костюрин все-сторонне изучал, как действует банный жар на организм человека. Н. Засецкий скрупулезно выяснял, как влияет потение на количественное содержание гемоглобина в крови и на пищеварительную силу желудочного сока. Само название диссертации И. Полозова: «К вопросу о влиянии русской бани на температуру тела, мышечную силу, силу вдоха и выдоха, жизненную емкость легких, дыхание, пульс, артериальное давление, кожную чувствительность, кожно-легочные потери, обмен воды и вес тела» — говорит о всестороннем подходе к теме. В. Груздев и Н. Маковецкий занимались изучением того, как отражается баня на обмене веществ, усвоении жиров и азотистых частей пищи. С. Фиалковский потратил немало усилий, чтобы выяснить, каково влияние бани на зрение.

Много толков о бане сухого жара, которую теперь модно называть «сауной». Ученики Тарханова и Манассеина изучали бани с различной степенью влажности. Искали наиболее оптимальный вариант для благотворного влияния на кожу, кровообращение, дыхание, мышечную чувствительность, белковый обмен, снижение веса. Благодаря глубоким исследованиям пришли к выводу, что не следует увлекаться чрезмерной «сухостью» в бане, что для лучшего самочувствия и полезного воздействия ее надо увлажнять. Чрезмерно «сухая» баня с высоким температурным режимом раздражает дыхательные пути. Мы знаем,

что совсем недавно профессор Харальд Тейр, руководитель одного из медицинских отделений университета в Хельсинки, много лет занимающийся изучением влияния сауны на человеческий организм, пришел к выводу о нежелательности сверхтемператур (выше 100 градусов) и чрезмерной сухости в саунах. Отрадно отметить, что к такому заключению наши ученые пришли на несколько десятков лет раньше.

Я знакомился с любопытнейшими исследованиями русских медиков в архивах Ленинской библиотеки. Довелось мне читать и многие исследования зарубежных авторов — финских, австрийских, немецких, английских, американских. Ведь в последние годы баня получила большое распространение на всех континентах. Но можно смело сказать, что ученики Тарханова и Манассеина предвосхитили многое в физиологии бани.

Федор Федорович Эрисман (1842—1915), основатель гигиенической школы в России, высоко оценил научный вклад Тарханова, Манассеина и их учеников. Подводя итоги их научных исследований, Эрисман писал: «Всяческие омовения, обливания водой, купания и парения тела важны не только для поддержания чистоты, но имеют огромное значение для всех главнейших жизненных функций организма».

«МАЛЕНЬКИЕ СЕРДЦА»

Ценнейший теоретический и практический вклад в изучение бани, влияния высоких температур, так называемой гипертермии, на человеческий организм внес выдающийся русский ученый-медик А. С. Залманов, с которым я уже знакомил читателей.

Залманова лично знал В. И. Ленин. В семье врача бережно хранится удостоверение, выданное вождем и написанное его рукой.

Ученый прожил большую, трудную и по-настоящему творческую жизнь. Чтобы платить за учение в университете, он работал судебным репортером, контролером на пригородных поездах, актером, строителем на железной дороге. Кроме медицинского факультета, Залманов занимался на философском и филологическом. Участвовал в русско-японской и первой мировой войнах, боролся с гитлеровцами в

рядах французского Сопротивления. Известный итальянский врач и историк медицины Марио Манчини, специально изучавший методы терапии Залманова, сказал, что это «медицина глубин» и что Залманов — садовник человеческого организма, искусный водопроводчик наших органических жидкостей».

Медик пылливо изучал воздействие различных банных процедур. Его, в частности, заинтересовала японская баня, оказывающая весьма простое и полезное высокотемпературное воздействие на организм. Доктор Залманов вошел в историю мировой медицины как сторонник применения различных процедур повышенной температуры, в том числе различных бань и ванн. Свой метод ученый назвал капилляротерапией. Следуя традициям Тарханова и Манассеина, ученый сосредоточил внимание на главном — влиянии тепла на кровообращение.

— Я сел верхом на красный кровяной шарик, — говорил Залманов своим друзьям со свойственной ему метафоричностью (выдающийся медик был и талантливым писателем), — взнуздal молекулу гемоглобина и пустился в путешествие в глубины нашего организма.

— Если многие медики и физиологи, — рассказывает доктор биологических наук, профессор, лауреат премий Академии наук СССР и Парижской медицинской академии Сергей Сергеевич Чахотин, — сосредоточивались в основном на главных кровеносных сосудах, то Залманов обратил самое пристальное внимание на капилляры, «маленькие сердца», через мириады которых наша кровеносная система осуществляет свою главную задачу — жизнеобеспечение организма.

Далее Чахотин, ученик и последователь Залманова, подчеркивает, что оздоравливать людей, лечить их недуги, забывая о многочисленной сети наших капилляров, содержащих 80 процентов всей циркулирующей крови, — значит стрелять вхолостую.

«У потока крови, как и у больших рек, — писал Залманов, — есть свои начала. Если большие реки образуются из притоков, а притоки, в свою очередь, из ручейков, так и наше кровообращение складывается из капилляров». Общая протяженность капилляров около 100 тысяч километров. Если вытянуть все наши капилляры в линию, то она окажется в два с половиной раза длиннее экватора. В одном квадратном милли-

метре ткани несколько сот капилляров. Система капилляров — это своеобразный сосудистый скелет, орошающий каждую нашу клетку. Далее медик говорит о том, что в каждом плохо функционирующем органе, как правило, находят парез или спазм капилляров, их расширение или сужение. Не существует болезней без нарушения в системе капилляров. Скажем, обострение язвенной болезни обычно бывает в сентябре или марте, когда происходят изменения в окружающей среде, резкая перемена погоды, а это, в свою очередь, оказывает существенное влияние на капилляры. Капилляры распределяют все, что жизненно необходимо для клеток. «Подвозят» кислород и «вывозят» отработанные вещества, шлаки, вредные для организма. На этом, собственно, основан механизм жизнедеятельности клетки, ее тонус. Но, чтобы этот ритм не нарушался, необходимо такое же неизменно ритмичное кровообращение, удовлетворительное по своему составу, объему и скорости тока. Стоит нарушиться структуре или функции капилляров, как происходит уменьшение подвоза кислорода и питательных веществ к нашим клеткам. Начинается их самоотравление, а следовательно, и самих тканей и органов человеческого тела. Скажем, причина омертвления пальцев, как и многих недомоганий, в том числе стенокардии и инфаркта миокарда, — спазмы капилляров. Словом, нарушение деятельности капилляров — причина многих болезненных процессов.

Как повысить активность капилляров и этим активизировать весь организм? «Повышением температуры тела», — отвечает ученый. О влиянии повышения температуры на организм долгое время существовали противоречивые взгляды. Большинство древних медиков, ратующих за естественные, природные методы лечения, считали, что жар во время болезни — «очищающая сила». «Дайте мне возможность вызвать у больного температуру, — говорил древнегреческий ученый Парменид, живший в V веке до н. э., — и я вылечу любую болезнь». Но потом на долгие годы воцарился панический страх перед всяким повышением температуры. Вошли в моду всевозможные жаропонижающие пилюли. В последнее же время медики уже далеко не с такой категоричностью ополчаются на всякое повышение температуры во время болезни. И далеко не во всех случаях применяют жаропонижающие

средства. Выяснилось, что длительное применение медикаментов, снижающих температуру, но не противодействующих самой болезни, может только повредить. Бороться надо прежде всего с самой болезнью, а не с повышением температуры — таково кредо современной медицины. Но зачастую целесообразно для оздоровления организма искусственно повышать температуру, как делают испокон веков в горячей бане. Залманов писал, что, получая калории в форме тепла, организм увеличивает свои запасы энергии, а ведь во время недомогания, болезни требуется усиленный приток тепла. Тепло помогает уничтожить инфекционные яды, победить болезнь. Накопление тепла усиливает деятельность капилляров, повышая этим самым процесс сгорания в клетках и тканях, пробуждая защитные силы организма. Луи Пастер (1822 — 1895) говорил, что с помощью искусственного повышения температуры можно добиться излечения инфекционных болезней. Пастер, прививая курам холеру, установил, что они заболевают, если их лапки держать в холодной воде, но остаются здоровыми, если вода была горячей. Уже в наши дни крупнейший микробиолог академик А. А. Смородинцев неоднократно подчеркивал, что повышение температуры при болезнях — это не что иное, как приспособительная реакция организма, активизация обменных процессов. Словом, сам человек, его естественные силы ополчаются на болезнь. Нынешние медики широко используют повышение температуры, банную процедуру для лечения ряда инфекционных болезней, таких как, например, артрит. Искусственное повышение температуры, или, как ее называют, гипертермия, уничтожает или подавляет активность многих возбудителей заболеваний. Порог температурной чувствительности целого ряда болезнетворных микробов (например, возбудителя малярии) ниже порога температур, которые в состоянии переносить клетки человеческого организма.

«Как в садах сжигают мертвые листья, — говорил Залманов, — так надо сжигать шлаки, токсины, которые накопились в нашем организме». Старость можно рассматривать как все нарастающее высыхание организма. И основная причина этого — все большие закупорки капилляров, вызванные накоплением ядовитых веществ в организме.

— Надо умирать молодым, — говорил медик. — Молодым в 90 лет! (Сам ученый, постоянно применявший свои оздоровительные методы, дожил до 89 лет, и смерть застала его за письменным столом, когда он поставил последнюю точку в своей последней книге.)

Залманов и его ученики рекомендовали для капилляротерапии различные виды бань: русскую, финскую сауну, римско-ирландскую. Мне посчастливилось познакомиться в Ленинграде с одним из учеников и последователей ученого доктором Сергеем Ивановичем Вышеславцевым. Он рассказал мне о некоторых рецептах капилляротерапии, которые можно применять дома. Об этом в главе, в которой пойдет речь о том, как пользоваться банными процедурами.

В НАШИ ДНИ

Случилось так, что некоторое время у нас мало занимались изучением влияния бани на человеческий организм. Во-первых, под обаянием обстоятельных трудов Тарханова, Манассеина и их учеников сочли, что эта тема себя исчерпала еще в конце XIX века. Во-вторых, нынешний квартирный комфорт — наличие у каждой семьи ванны и душа — как-то оттеснил баню на второй план. Можно буквально по пальцам перечесать тех, кто в последние десятилетия — и это прежде всего неутомимый пропагандист закаливания, массажа и бани профессор Иван Михайлович Саркизов-Серазини — сказал веское и доброе слово о пользе банного жара. Среди статей о бане (книги на эту тему многие годы не выходили) преобладали статьи с агитационным уклоном. Сам же механизм воздействия банного жара, за редким исключением, освещался весьма скупо. .

В наши дни начинает пробуждаться интерес ученых, главным образом медиков и физиологов, к исследованию полезнейшего и интереснейшего механизма воздействия банного жара на человеческий организм.

На юге Эстонии в небольшом городке Выру, расположенном среди озер, я познакомился с доктором медицинских наук Эльмутом Лаане и кандидатом медицинских наук Рейном Суйя. В районной больнице медики ведут плодотворные исследования влияния бани на здоровье человека. Свои эксперименты Лаане

и Суйя проводят не в каких-то специально оборудованных саунах, а в обычной городской коммунальной бане. Словом, в наиболее типичных условиях.

В последние годы в европейских странах, в США опубликованы десятки работ, посвященных лечебному влиянию бани. Центральный научно-исследовательский институт курортологии и физиотерапии (директор профессор В. М. Боголюбов) успешно решил ряд научных проблем, связанных с лечебно-профилактическим воздействием банного жара.

Заметный вклад в изучение банной процедуры внесли за последнее время и специалисты в области физической культуры. Так, кандидат медицинских наук Кямал Кафаров под руководством академика А. А. Минха провел исследования влияния бани на снижение уровня молочной кислоты, которая накапливается при больших мышечных усилиях. Интересны и исследования ученого об активизации под влиянием банного жара сердечной мышцы и повышении функции зрительного анализатора. Новый подход к банной процедуре отличал работы кандидата биологических наук Феликса Талышева, показавшего, что баня может быть использована спортсменами не только как средство восстановления, но и как эффективная тренировка. Мастера спорта кандидат биологических наук Всеволод Кальниболоцкий и кандидат медицинских наук Владимир Дубровский посвятили свои исследования сочетанию бани с массажем.

Обо всем этом я расскажу подробнее в главах, в которых пойдет речь о том, почему спортсмены дружат с баней и как банная процедура помогает бороться с недугами.

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ о нашей «естественной рубашке» и о том, как влияет банный жар на кожу и благодаря ей — на весь человеческий организм

ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Теперь представьте, что вы на горячем полке. От печи, которую называют «сердцем бани», сильный

жар. Шутка ли сказать, заложенные в печи камни нагревают до 700 градусов! Из физики известно, что если постепенно нагревать какое-либо твердое тело выше температуры окружающей среды, то, накаляясь, оно начинает обильно излучать тепло.

Баня натоплена отменно, как говорят знатоки — выдержана. Тех, кто на банном полке, жар окутывает со всех сторон. Теплота переходит от более нагретых тел к менее нагретым. Передача жара ускоряется водяными парами, витающими в разогретом воздухе, когда поддают горячую воду на раскаленные в печи камни и пар вихрем вырывается оттуда.

Чтобы яснее представить себе механизм воздействия бани, лучше всего, как говорится, танцевать от печки. И не только от той самой печки-каменки, насыщающей баню теплом. Речь пойдет о нашем кожном покрове. Банная процедура, ее широчайший спектр воздействия на человеческий организм, начинается прежде всего с кожи. Собственно, изначальный смысл бани заключается в том, чтобы позаботиться о чистоте.

Что греха таить, мы зачастую относимся к нашей коже слишком упрощенно, прозаически. Где-то шевелится мысль, что сердце или, скажем, легкие — важнейшие органы, без которых нельзя жить, а вот кожа...

Полтора квадратных метра ткани! Живой, гибкой, упругой. Двадцать процентов от общего веса человека. Самый большой наш орган! Мы не будем подробно останавливаться на поистине сложнейшей и удивительно рациональной структуре нашего кожного покрова. Напомню только, что три основных его слоя: подкожица, собственно кожа и подкожная клетчатка, в свою очередь, имеют сложнейшее устройство. Так, например, подкожица, на вид узенькая полоска, состоит из пяти слоев! А в кожу лица руками самого искусного ваятеля — природы — вкраплены поперечно-полосатые мышцы, без которых человеческий лик утратил бы мимическую подвижность. То, что мы называем выражением лица.

Наша кожа — своеобразная естественная рубашка. Исключительно прочная и долговечная. Передний край человеческого организма. Непосредственно вступает в контакт с окружающей средой. Защищает наши сосуды, нервы, железы, внутренние органы. От холода и перегрева. От повреждений и опасных мик-

робов. Кожа содержит так называемый лизоцим, губительный для многих бактерий.

Кожа, как известно, дышит. Помогает легким. Помогает почкам. С ее помощью мы освобождаемся от шлаков. От излишней воды.

Сальные железы тоже имеют выход наружу в виде пор, смазывая наше тело тонким слоем ценнейшей природной эмульсии. Это, можно сказать, смягчает, предохраняет от высушивания, придает эластичность, упругость, блеск. Но если в порах скапливаются излишки сала, то нередко появляются угри, от которых непросто избавиться.

Все мы знаем, что человеческий организм в борьбе с инфекцией способен вырабатывать антитела. Противоядие, не только убивающее бактерии, но и обеззараживающее выделяемые ими яды. Эта защита продолжает действовать и когда выздоравливаешь. Так возникает невосприимчивость к болезни — иммунитет, в формировании которого, как показали новейшие исследования, кожа участвует самым активнейшим образом.

Но кожа лишь тогда «счастливая рубашка», когда чиста и здорова. Ученые подсчитали, что на одном сантиметре кожи может «базироваться» до 40 тысяч болезнетворных микробов. Американский бактериолог Теодор Розбери в своей нашумевшей книге «Жизнь человека» пишет, что на поверхности человеческого тела интенсивно действуют 15 триллионов микробов. «Мы часто разглагольствуем о том, что чистота — залог здоровья, но забываем помыть руки», — пишет Розбери.

Чистая, здоровая, ухоженная кожа, как стойкий солдат, противодействует непрерывному натиску врагов человека. Ее так называемая бактерицидная функция повышается. Заражение через кожу возможно лишь при ее загрязнении. Исследования ученых показали, что микроорганизмы на коже чистых рук быстро погибают. Но, поскольку кожа занимает огромную площадь и непосредственно вступает в контакт с окружающим миром, как ни старайся, — не избежать, чтобы не оседали пылинки. Недавно датские микробиологи обнаружили в пыли клещики диаметром всего 30 микрон, питающиеся отмершими частицами человеческой кожи и вызывающие одну из форм астмы. Смешиваясь с потом, с постоянно выделяю-

щимся кожным салом и чешуйками омертвевшего рогового слоя, эти пылинки образуют то, что мы называем грязью.

Анатоль Франс как-то сказал, что даже маленькое грязное пятно на щеке Венеры Милосской способно исказить неувядаемую прелесть ее красоты. Но самое главное — грязнуля собственноручно душит свою кожу, ее живую силу. Кожа теряет упругость, становится беззащитной. И тогда — разгул микробов. Болезнь штурмует человеческий организм. Воспаления, нагноения — они чаще всего вызываются стафилококками. Открытую Луи Пастером стафилококковую инфекцию называют чумой XX века. Недавно американские бактериологи провели исследование загрязненности денег. Оказалось, что 13 процентов монет и 42 процента бумажных денег несут на себе инфекцию. Ученые не без юмора отмечают: «Маловероятно, что, узнав о наших исследованиях, люди перестанут пользоваться деньгами, но, может быть, они более тщательно будут мыть руки». Как свидетельствует статистика Всемирной организации здравоохранения, каждый четвертый больной — это в той или иной степени жертва нарушений гигиены.

Если о глазах говорят, что они зеркало души, то с не меньшим основанием можно утверждать: кожа — зеркало здоровья. Можно даже сказать, что кожа — своеобразный барометр. Когда ученым удалось расшифровать древние египетские иероглифы, они убедились, что за 2 тысячи лет до нашего летоисчисления древние врачеватели знали около 250 болезней, которые распознавались по цвету и состоянию кожи. Есть старинная поговорка: «Кожные болезни лечат в кишках». Один видный дерматолог сказал, что каждая болезнь кожи — это извержение токсического содержимого организма изнутри наружу. Попытка организма освободиться от накопившихся в нем ядовитых веществ.

Не случайно врачи-косметологи, когда к ним обращаются по поводу «огрехов» кожи, прежде всего доискиваются до внутренней причины, и зачастую эти огрехи действительно следствие какого-либо заболевания, например, нарушения обмена веществ. Стоит, скажем, нарушиться водному обмену, как на коже лица появляется отечность и набухают веки. А желтые пятна на веках глаз? Не иначе как нарушен жировой обмен.

Врач без труда определит, что краснота кожи носа и угри — следствие отклонений в желудочно-кишечном тракте.

«Кожа, — писал еще в начале нынешнего века венский профессор Вильгельм Винтерниц (1835—1917), — есть орган, по которому можно узнать здоровье и даже жизненную историю человека». Кстати сказать, Винтерница называют отцом водолечения. Он был крупнейшим специалистом по применению разнообразных водных процедур, в том числе и горячей бани. Еще в конце прошлого века Винтерниц основал в Вене первую в истории медицины кафедру водолечения. Он не случайно перечислял различные «кожные аномалии». Дело в том, что баня — прекрасное средство, которое помогает избавиться от многих из них.

Ученые, занимающиеся проблемой долголетия, самое пристальное внимание уделяют состоянию кожи. Еще древнегреческий врач Асклепиад говорил, что многие заболевания и старение человека происходят из-за нарушения связи между волокнами тела и порами — «маленькими каналами, пронизывающими человеческое тело». Следует прислушаться и к словам нашего современника — выдающегося французского ученого-геронтолога Франсуа-Мари Бурльера: «Разумная гигиена, забота о чистоте тела, постоянный уход за ним, соблюдаемые в зрелом возрасте, — это, по-видимому, наилучшее средство против ускоренного старения нашего организма».

ЖИВАЯ ТЕПЛОЦЕНТРАЛЬ

Ядреный и вместе с тем ласковый жар, которым славится отменно подготовленная русская баня, как никакое другое гигиеническое средство, открывает и тщательно прочищает все поры тела, удаляет грязь. Чрезвычайно мягко снимает с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие клетки — ведь только за одни сутки у человека в среднем погибает и восстанавливается двадцатая часть клеток кожного покрова. Омертвевшие клетки, так называемый роговой слой, вытесняются новыми, растущими. Так баня помогает нашему самообновлению. Быстрее освободимся от отмирающих клеток, значит, создадим благоприятную почву для рождения новых. Значит, усилится обмен

веществ — непереносимое условие жизнедеятельности. Ведь первый признак старения тканей — вялый обмен веществ.

А теперь об одном примечательном свойстве жаркой, умеренно влажной бани. О ее бактерицидности. При самом скрупулезном анализе (а такими исследованиями занимались советские, финские и немецкие гигиенисты) в горячей бане не обнаруживались болезнетворные бактерии. Даже после потока посетителей. Банный жар создает стерильность. Гибнут в этом жару и микробы на теле человека. Не успел еще помыться с мылом горячей водой, как кожа уже очищена благодатным жаром.

Мудра русская пословица: «В который день паришься, тот день не старишься». Посмотрите на тех, кто вышел из бани. Не отличишь людей преклонных лет от молодых. На щеках горит румянец. Невольно вспоминаешь старинную французскую поговорку: «Каждому столько лет, сколько он за собой чувствует, и каждый чувствует себя таким старым, каким выглядит». Да, кожа после парной как бы молодеет. Розовая, мягкая, эластичная. Как говорят медики, улучшается ее функциональная способность. Если, скажем, кожа огорчает неприятной сухостью, то постепенно, при регулярном посещении бани, становится нормальной. Приходит в норму от «банной тренировки» и жирная кожа.

Нередко к косметологам приходят с жалобой на бледную или даже желтоватую кожу. Стоит слегка похолодать, как у таких пациентов руки принимают синеватый оттенок. Холодные, липкие. Да еще трещины, волдыри, язвочки. Чаще всего из-за недостаточного кровообращения. Баня приходит на помощь. Ее воздействие усиливает ток крови, тренирует сосуды, всю кровеносную систему. Особенно если баня сочетается с различными водными процедурами — горячими, теплыми, холодными. Кожа становится не только внешне привлекательнее, улучшаются и ее физиологические свойства. Не страшны ни жара и ни холод. И, что важно, повышается осязательная способность кожи.

Еще об одном свойстве кожи, о котором подробнее. Чтобы лучше уяснить механизм воздействия бани. Кожа на страже нашего тела. Регулятор температуры нашего тела. Наш кожный покров, различные «меха-

низмы» человеческого организма, взаимодействующие с ним, чутко реагируют на изменения температурных условий, помогают приспособливаться к ним. Иначе человек, как образно заметил И. П. Павлов, оказался бы игрушкой в руках внешней среды. Организм как система, подчеркивал патриарх физиологии, существует среди окружающей природы только благодаря непрерывному уравниванию этой системы с окружающей средой.

36,6 градуса — такова в среднем температура здорового человека. Всю жизнь. Зимой и летом. В любую погоду. Не правда ли, удивительное постоянство? Когда-то это было неразгаданной загадкой. Да и вообще природа тепла человеческого вызвала самые разнообразные толки. Еще в XVII веке ученые считали, что внутри человека горит огонь и очаг этот в сердце. Если человек, скажем, вроде неистового французского поэта Сирано де Бержерака, отличался бурным темпераментом, то говорили, огонь в его сердце пылает сильнее, чем у других. Долгое время выражение «человек с горячим сердцем» воспринималось в прямом, а не в переносном смысле. И только в середине XVII века, когда изобрели термометр (кстати сказать, это слово в русский язык ввел М. В. Ломоносов), было установлено, что температура различных частей тела и внутренностей примерно одинакова. И «жар сердца» стал всего лишь красивым образом.

Задумывались ли вы, почему мы дрожим от холода? Почему появляется «гусиная кожа»? Спасительный рефлекс! Чтобы сохранить на холоде нормальную температуру тела, мышцы сокращаются быстрее, чем обычно. Поскольку мышцы работают гораздо энергичнее, так называемая теплопродукция увеличивается. Примерно в два раза! Разумеется, усиливается и обмен веществ, а это тоже дает новые порции тепла.

А третий источник тепла? Как все, наверное, знают — внешний, от солнечной радиации. Тепло солнечных лучей, согревая кожу, передается всему нашему организму. Да, да, мы способны «заряжаться» энергией непосредственно от солнца! Не случайно кто-то из писателей-фантастов назвал человека своеобразной солнечной батареей. Ученые подсчитали, что в течение одного часа наш организм способен выработать такое количество тепла, которого

хватило бы, чтобы вскипятить литр ледяной воды.

В среднем в обычных нормальных условиях наша кожа выделяет за сутки около 500 граммов пота. Но вот представим себе, что мы в Арктике. Здесь каждый квадратный сантиметр земной поверхности получает от солнца мизерный «паек» тепла. Каких-нибудь 50 — 60 тысяч калорий в год. И поскольку каждая такая калория на вес золота, человек при помощи потовых желез испаряет с поверхности тела всего 3 — 4 грамма пота в час. Спасительная регуляция! А теперь давайте мысленно перенесемся в раскаленную пустыню, скажем Туркмении, где с человека сходит не «семь потов», а вся тысяча. Спасаясь от перегрева, человек отдает поистине фантастическое количество тепла. Полтора миллиона калорий! А если вы занимаетесь спортом? Мышцы начинают работать особенно энергично. И тогда количество выделяемого пота тоже значительно увеличивается.

Как видим, «счастливая рубашка» и тут приходит на выручку. Способна, если потребуется, отдать излишки тепла наружу, в окружающую среду.

Кровеносная система — своего рода теплоцентр — проходит через сердце к коже. И хотя «жар сердца» мы воспринимаем теперь всего лишь как красивый образ, этот совершеннейший в мире насос — насос из мышц величиной с кулак, имеет самое прямое отношение к образованию тепла нашего тела. Кровь — а ее у человека около 6 литров — при помощи сердца (а это действительно мощнейший насос, способный, как подсчитали ученые, за одни сутки наполнить до краев бочку емкостью 100 гектолитров) доставляет тепло из глубины тела к его поверхности — кожному покрову.

СИГНАЛ НА ЖАРУ

Эмбриологи установили, что кожа, нервы и вещество мозга развиваются из одного и того же зародышевого листка. Этой органической взаимосвязью и объясняется то, что наш кожный покров незамедлительно передает все раздражения важнейшим жизненным центрам. Кожа — отмечал А. С. Залманов — это не пассивный покров, предназначенный только для того, чтобы защищать наше тело. Это не преграда

между человеком и миром, а средство связи между нашим организмом и внешней средой. Внешняя среда постоянно посылает нам свои позывные, и кожа — своего рода периферийный мозг, — находясь в постоянной боевой готовности, их принимает и передает в головной мозг.

Кожа усеяна нервными окончаниями — рецепторами (от латинского слова «рецепере» — воспринимать). На 1 квадратном сантиметре кончика пальца около 100 чувствительных точек. По своеобразным проводам — отросткам нервных клеток — устремляются волны возбуждения — импульсы. Скорость их поистине феноменальна: 100—120 метров в секунду! Эти разведчики шлют донесения в главный штаб — головной мозг. А мозг — это примерно 14—20 миллиардов нервных клеток, счетно-решающих элементов, как их называют теперь, в век кибернетики.

Теперь о так называемом гипоталамусе. Это совсем крошечный участок головного мозга, весящий всего 4 грамма, а выполняющий весьма ответственные задачи. Своеобразный дирижер нашей жизнедеятельности. Регулятор эмоций, сна и бодрствования, аппетита и жажды. В его ведении и температура тела. Гипоталамус принимает сигналы от рецепторов и, в свою очередь, дает соответствующие команды. Есть на коже и чувствительные окончания, специально воспринимающие изменения температуры, — терморецепторы. Причем «холодовых» рецепторов больше, чем «тепловых». На каждом квадратном сантиметре кожи примерно 12—14 нервных окончаний, реагирующих на холод, и 1—2 — на тепло.

Как установили физиологи, между терморецепторами нашей стопы и слизистой оболочкой верхних дыхательных путей прямая рефлекторная связь. Каждый тысячи раз убеждался, что именно ноги больше всего реагируют на холод. Когда незакаленный человек промочит или охладит ноги, то простужается. Ученые установили, что вслед за охлаждением ног понижается и температура слизистой носоглотки. Не случайно старинное средство от простуды (но отнюдь не устаревшее) заключается в том, чтобы подержать ноги в горячей воде, попарить, что, кстати, и делают в бане.

Сигнал на холод — кровеносные сосуды суживаются. Кожа бледнеет. Отдача тепла уменьшается, зато

внутри тела его количество увеличивается, повышается теплопродукция, начинает поступать так называемое резервное тепло.

Сигнал на жару — кожа краснеет, становится горячей. Термостатическая система мозга, чтобы избежать перегрева, делает своего рода переключение. Просветы кожных сосудов расширяются. Тепло идет к поверхности тела и излишки выходят наружу. А если бы наш организм не обладал чудеснейшим свойством терморегуляции? Ученые подсчитали, что за какие-нибудь 12 часов температура крови дошла бы до точки кипения!

Академик И. Р. Тарханов говорил, что ни один способ физиотерапии (кстати, мудреное слово «физиотерапия» в переводе с греческого означает не что иное, как лечение природными факторами) не может сравниться по своей простоте и широте охвата с банным жаром. Это воздействие, как мы уже знаем, начинается с кожи. А кожа, как остроумно заметил один из физиотерапевтов, являет собой такие клавикорды, на которых при помощи различных водолечебных процедур, и банной в том числе, можно разыгрывать целые симфонии оздоровления человека.

Жар бани — сильный раздражитель — дает толчок многочисленным физиологическим реакциям. Попробуйте окунуть руку в горячую воду и подержать ее там некоторое время. Испарение выступит не только на руке, но и в других местах. Повысится температура тела. А теперь представьте, какие бурные и многообразные реакции вызовет банный жар, хлынувший на всю огромную поверхность нашей кожи! Да, баня воздействует на весь человеческий организм — эту, как подчеркивал И. П. Павлов, сложнейшую систему из почти бесконечного ряда частей, связанных друг с другом и в виде единого комплекса с окружающей средой.

Жар возбуждает рецепторы. Раздражение передается в нервный центр головного мозга. Из этого «штаба» подаются команды различным системам нашего организма. Идут импульсы к центрам, которые регулируют просвет кровеносных сосудов. Усиливается приток крови к кожным покровам. А кожа способна вмещать в свои резервуары примерно треть всей нашей крови.

Короче говоря, происходит ускорение функцио-

нальных процессов в организме. А это ускорение требует дополнительной энергии. Откуда ее взять? Да конечно же за счет усиления обмена веществ! А рожденная энергия, вернее, большая ее толика незамедлительно трансформируется в теплоту. Наше тело получает дополнительные порции тепла. В естественных условиях легко сработала бы та самая терморегуляция, о которой уже шла речь. Излишки тепла ушли бы наружу.

А в неослабевающем банном жару? Не тут-то было! Не так-то просто избавиться от лишних калорий тепла. Ведь окружающая температура значительно выше температуры тела. Некуда вроде бы отдавать избыточный жар. Да еще влажность нагретого воздуха. Она особенно настойчиво препятствует теплоотдаче, мешает испарению. Потеть некуда! Не помогают в первые мгновения банного сеанса ни легкие, ни кожа. А жар все нагнетается и нагнетается. И тут на выручку приходит великая мудрость нашего организма. Максимум усилий на борьбу с температурой! Во что бы то ни стало избавиться от перегрева! Благодаря дополнительным усилиям кожа все же способна отдавать тепло, даже если температура окружающей среды выше температуры тела. Срабатывает весьма остроумный механизм. Под воздействием жара (примерно то же самое происходит и при физических упражнениях) микроскопические нервные волокна заставляют все больше расширяться капилляры. По ним кровь из «депо» устремляется на окраины.

Банный жар вызвал большую активность крови. Кровеносная система — наше центральное отопление — доставляет новые порции крови к кожной поверхности. Кожа нагревается. Повышается ее температура. А разгоряченная кожа уже получает возможность больше отдавать тепла в окружающую горячую среду. И при помощи теплоизлучения в виде инфракрасных лучей, и, разумеется, в виде пота. Да, от жара прежде всего спасает пот. Испаряясь, он уносит с собой излишки тепла. Два с половиной миллиона потовых желез обслуживают наш организм. За один банный сеанс выделяется от 500 до 1500 граммов пота. Вспомним, что самочувствие больного при повышении температуры тела заметно ухудшается, если у него понижено потоотделение. Поэтому, чтобы как следует пропотеть, выгнать, как говорят в народе, хворь, при-

бегают к малине или, скажем, к меду. Достоинство бани в том, что она как бы тренирует наши потовые железы. Когда паришься, пот уносит с собой не только излишки тепла. С потом выходят наружу конечные продукты обмена, вредные, или, как говорят медики, токсичные, для человека. Ведь еще Манассеин назвал потоотделение уборщиком мусора, своего рода канализационной трубой, по которой выходят наружу отработанные шлаки. Банная процедура, энергично выводя шлак, облегчает работу почек, улучшает водно-солевой обмен.

Температура тела в бане сухого жара с незначительной влажностью в среднем повышается на 0,5 — 4 градуса. В первые минуты в основном нагревается кожа. Температура тела подскакивает до 38 — 40 градусов.

Но, как уже говорилось, суть воздействия бани во всем ее комплексе отличается постепенностью. Еще Гиппократ ратовал за то, чтобы влияние температур было «нежным», постепенным. В помещениях наших общественных бань, например Сандуновских, соблюдается именно такой принцип «нежного» воздействия. В раздевалке непосредственно у пола температура 20 — 23 градуса, а уже на расстоянии полутора-двух метров от пола — 24 — 25 градусов. Из раздевалки переходите в мыльную: у пола — 26 — 27 градусов, а несколько выше — 37 — 38. Зашли в парную — здесь уже 50 градусов. Поднялись на полку — температура еще выше — 60 — 80 градусов. Но стоит поддать горячей воды в печь, как температурный режим усиливается.

Повышение температуры тела в бане кратковременное, нестойкое. Примерно то же самое происходит у спортсмена, когда он тренируется или выступает на соревнованиях. Температура от физических усилий поднимается на полтора-два градуса. Стоит бегуну или, скажем, боксеру немножко отдохнуть, как снова классические 36,6.

Повышение температуры тела на банном полке имеет свои закономерности. Вначале, когда нагревается кожа, температура внутренних органов увеличивается незначительно. Это в первые 2 — 4 минуты. Но постепенно повышение кожной температуры в последующие 5 — 10 минут как бы притормаживается. Зато увеличивается температура внутренних органов.

Хотя жар в бане не спадает, переносится он все легче и легче.

Именно в эти минуты испытываешь наиболее приятные ощущения. И все потому, что улучшилось кровообращение, усилились обменные процессы. Пошел пот.

Когда переходишь из парилки в прохладное помещение, температура тела начинает снижаться. Правда, не сразу. Примерно 3—5 минут температура еще повышается. А потом идет постепенное снижение. Если же приняли холодный душ или окунулись в бассейн, снижение температуры идет более стремительными темпами.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ о том, что баня — своеобразная гимнастика сосудов и что эта процедура дает эффект молодости

ГИМНАСТИКА СОСУДОВ

Баня стимулирует деятельность сердца, кровь обильно орошает не только кожу, не только подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной и головной мозг, легкие, нервы — словом, все органы и системы без исключения. Просто и эффективно помогает избавиться от застоя крови. Американский гематолог Хардин Джоунз, обследовав 500 пациентов, установил, что в среднем у 18-летних юношей через 1,5 кубического сантиметра мышц проходит 25 кубических сантиметров крови. Но уже к 25 годам количество циркулирующей в мышцах крови уменьшается почти наполовину. Особенно снижается кровоснабжение мышц у тех, кто занят сидячей работой и не дружит со спортом. Здоровье, сопротивляемость организма инфекциям, общее состояние, — делает вывод Джоунз, — во многом зависят от такого важного показателя, как кровообмен.

Что особенно ценно, в бане приходит в движение депонированная (резервная) кровь. У человека 5—6 литров крови. Причем 1 литр в резерве. Так вот эта резервная кровь, богатая ценнейшими питательными веществами, дает нашим клеткам свежий заряд.

В начале банной процедуры давление крови несколько повышается. А потом — благодаря расширению кровеносных сосудов — идет его снижение.

Электрокардиографические и термометрические исследования, которые проводили ученые различных стран, свидетельствуют: банный жар значительно повышает функции сердечно-сосудистой системы. Увеличение температуры крови стимулирует сердечную мышцу. За 1 минуту количество крови, протекающей через сердце, увеличивается в среднем более чем в полтора раза. Частота сокращений сердечной мышцы тоже повышается. В начале банного сеанса частота пульса увеличивается на 20 ударов (к примеру, с 72 до 92). Затем в течение 10 минут идет постепенное учащение пульса — 100—120 ударов. Но далеко не у всех происходит такое значительное повышение частоты пульса. У некоторых посетителей бани изменения в пульсометрии выражены весьма слабо, особенно у тех, кто регулярно ею пользуется. Это объясняется акклиматизацией к банному жару.

Давно устарели рассуждения о том, что сердце изнашивается от упражнений. Рациональная физическая нагрузка, равно как и разумное пользование банным жаром, которое по своему воздействию может быть приравнено к физическим упражнениям, тренируют сердце и всю систему кровообращения.

После бани лучше дышится. И не только потому, что основательно очищены поры, но и благодаря усилившемуся кровообращению, которое, в свою очередь, стимулирует кожное дыхание. Чувствуешь себя легко и свободно.

Баня — прекрасная тренировка дыхания. Горячий увлажненный воздух — своеобразный раздражитель. Он воздействует и на гортань, и на слизистые оболочки носа. Поскольку нашим органам требуются новые порции кислорода, дыхание учащается, становится глубже, а это, в свою очередь, улучшает воздухообмен в легочных альвеолах. Вентиляция легких по сравнению с показателями до бани возрастает более чем в два с половиной раза. После банной процедуры потребление кислорода увеличивается в среднем на одну треть. И опять же все это связано с активизацией кровеносной системы. Ведь кровь — незаменимый «транспортёр» кислорода.

Эритроциты (их в крови человека в среднем 25 триллионов) вместе с гемоглобином, находящемся в их составе, несут кислород от клетки к клетке. Эритроциты называют «микроскопическими легкими». Академик И. Р. Тарханов доказал, что после банной процедуры количество эритроцитов и гемоглобина увеличивается. Новейшие исследования подтвердили это открытие русского ученого. Кстати, под влиянием банной процедуры увеличивается количество не только эритроцитов и гемоглобина, но и лейкоцитов — белых кровяных шариков, пожирателей микробов.

Настоящая русская баня, как уже было сказано, не мыслится без холодной воды. После банного жара — в бассейн с прохладной водой или под душ. На разумном сочетании могучих раздражителей — жары и холода — и построен широкий спектр физиологического воздействия бани. Холодная вода на горячее тело! Нужна, разумеется, привычка. И, конечно, доброе здоровье. Но тот, кто крепок и закален, постепенно приучил себя к такой смене температур, смене раздражителей, как говорят физиологи, достигает большого эффекта. Холод — и кровеносные сосуды сужаются. Кровь устремляется к внутренним органам. К сердцу. Хоть вода и холодная (кое-кто и вовсе предпочитает ледяную), ощущаешь прилив тепла. И словно иголки прошлишь по телу. Новый поток крови устремился от сердца к периферии. Сосуды снова расширяются. Ритм сердца усиливается. А наше сердце, если потребуется, способно увеличить свою мощность в 6—10 раз. Из холодной воды — снова в жаркую баню. Гимнастика кровеносных сосудов! Но, подчеркиваю еще раз, для вполне здоровых и тренированных. А само погружение в воду! В эту благодатную среду, теплопроводность которой, напомним, в 30 раз, а плотность в 800 раз выше воздуха. Тело почти в состоянии невесомости. Расслаблено. И опять прекрасная тренировка кровообращения. Такие контрастные процедуры нормализуют частоту сокращений сердца и дыхания. По своему физиологическому воздействию это то, чего достигает спортсмен благодаря рационально построенной тренировке.

Резкая смена температур — это, можно сказать, апофеоз контрастного воздействия. Но даже безобидный переход из горячей бани в мыльную, а затем в еще более прохладную комнату для отдыха тоже

раздражитель, правда более умеренный, но вполне доступный каждому, и тоже отменная тренировка кровообращения.

ЭФФЕКТ МОЛОДОСТИ

Но давайте и дальше проследим за воздействием банного жара. Как уже было сказано, затруднение теплоотдачи вызывает активность кровообращения. Усиление кровообращения, в свою очередь, приводит к повышению температуры тела. А в итоге активнее так называемые окислительные процессы. Энергичный обмен веществ! Ведь кровь снабжает не только питательными веществами. Не только водой. Она несет кислород. А это, в свою очередь, стимулирует процессы горения, выводятся через кожу и легкие промежуточные и конечные продукты обмена веществ, возникающие при окислении. А сама кровь, эта жидкая подвижная среда, омывающая все наши органы и ткани, неутомимо уносит в своем потоке то, что «отработано». Активизируется и гемоглобин, который не только транспортирует кислород, но и захватывает излишнюю для организма углекислоту.

Мы уже познакомились с профессором Манассеиным, чьи исследования показали, что банная процедура — стимулятор белкового обмена. Лучше усваиваются белки, жиры, углеводы, минеральные элементы — словом, все, что необходимо для жизнедеятельности. Обмен веществ повышается примерно на одну треть и, что важно, улучшается белковый обмен. Белки, как известно, фундамент всего живого, без них невозможна жизнь. Их в человеческом организме многие тысячи. Они как бы во главе сложнейших и непрерывных процессов, протекающих в нашем организме. Таких, как пищеварение, регуляция артериального давления.

Уже шла речь о защитных свойствах нашей кожи, и ее способности противоборствовать болезнетворным бактериям. А ведь этот «надежный щит» тоже белкового происхождения! Скажем, порезали палец. Сгустки крови закрывают рану, бережно защищают ее. Это на выручку приходит белок. Да, собственно, вся кровеносная система — это сложнейшая система белков. Стоит в нашу кровь проникнуть бактериям, как

на них ополчаются антитела, которые тоже белкового происхождения.

А, скажем, от чего зависит упругость щек или атласность кожи, придающая ей такую привлекательность? От так называемого коллагена. И это тоже белок — в хрящах, сухожилиях, связках. Коллаген, как заметил один из наших физиологов, своеобразный фундамент в здании живого организма. Стоит нарушиться этим «клеточным кирпичикам», как возникают коллагенозы — болезни соединительной ткани. Например, ревматизм, ревмокардит, полиартрит.

А мышцы? Основная их часть тоже белки. Ученые-биохимики предполагают, что злокачественные опухоли — результат нарушения синтеза белка. Такая же сильная и многосторонняя по своему воздействию процедура, как баня, активизирует процессы обмена, в том числе и биосинтез белка.

Существует более 300 теорий, пытающихся объяснить причины старения человеческого организма. А литература по геронтологии («геронтос» — по-гречески «старый») насчитывает около 40 тысяч названий. Ведь по демографическим прогнозам, которые опубликовала Всемирная организация здравоохранения, к 2000 году один европеец из 20 будет в возрасте 75 лет или старше, а это на 100 процентов больше, чем в 1950 году. Возникла даже наука об оздоровлении населения старших возрастов — герогиена.

Примечательно, что подавляющее большинство геронтологов связывают наступление старости, а вернее, ее патологию, с нарушением обменных процессов. Так, еще И. И. Мечников объяснял старение самоотравлением организма продуктами обмена веществ. Лауреат Нобелевской премии французский медик и биолог Алексис Каррель писал, что в тканях накапливаются вещества, продукты белкового обмена, отравляющие и ослабляющие организм. Шведский биохимик и геронтолог Иоганн Берстен, возглавлявший в США институт продления жизни, отмечал: мы стареем, потому что молекулы белка, из которого состоят все наши клетки, блокируются и уже слабо используются той или иной системой организма. Они образуют ненужный «шлак», который закупоривает клетки.

Академик А. В. Богомолец в своей книге «Продле-

ние жизни» увязывал процессы старения с утратой необходимых активных свойств белковых молекул. Ученый писал, что необходимо управлять состоянием внутренней среды, в которой находятся клеточные элементы, найти методы ее систематического оздоровления, очищения, обновления. Богомолец рекомендовал «бороться с застоями крови в отдельных местах организма и для этого применять гимнастику, баню и массаж, благодаря которым усиливается обмен веществ между тканями и кровью, улучшается питание клеток, выделение отбросов». И еще одно знаменательное высказывание Богомольца: «Забиться о чистоте кожи, помня, что кожа — важный орган обмена. Мыться в бане не реже одного раза в неделю — должно стать законом».

Профессор А. В. Нагорный сравнивал стареющий организм с тлеющей свечкой, ибо у него затухают процессы самообновления. И в этом, по мнению ученого, решающая причина старения. Повышение процессов «расплавления» застарелых образований в клетках, стимуляция новых высокоактивных белков и связанных с ними веществ — вот что, по мнению Нагорного, необходимо для борьбы с преждевременной старостью. Далее геронтолог говорит о том, что при напряженной работе каждого органа неизбежен распад составляющих его веществ. Но если работа органа идет нормально, то убыль веществ покрывается с избытком. Больше того, физиологическое напряжение содействует образованию вместо распадающихся, застарелых веществ молодых и более ценных. Орган становится жизнеспособнее. Ученый подчеркивает большое значение для самообновления организма физической культуры и спорта, тренировки сердечной мышцы и всей системы кровообращения. «Упражняться должен весь организм, — подчеркивает Нагорный. — Буквально каждая клетка. Группы мышц, не занятых непосредственно в производственной работе, надо упражнять в спорте».

Новый, физико-химический, вариант концепции старения из-за самоотравления организма выдвинул академик Н. М. Эмануэль. По этой концепции, с годами в наших клетках накапливаются так называемые свободные радикалы, обладающие высокой химической активностью и оказывающие вредоносное действие на организм. Повышение защитных сил организма

помогает противостоять нападению этих агрессивных частиц.

Анатомически старение прежде всего выражается в образовании склеротических тканей. Атеросклероз... Утолщение и уплотнение стенок артерий, а в результате — утрата эластичности и способности к полноценному кровообращению. Одно из самых грозных заболеваний нашего века! По образному выражению одного медика, болезнь «законопачивает» сосуды, как мох покрывает кору старых деревьев. И чаще всего истоки опаснейшей болезни следует искать в изъянах обменных процессов. А если конкретнее — в нарушении холестерина обмена. Холестерин весьма пассивное химическое вещество. В нем на 27 единиц углерода всего одна частица кислорода. Вот поэтому-то холестерин плохо сгорает, а при недостаточном обмене откладывается на стенках артерий. И как тут не вспомнить о бане! Как и при разнообразных физических упражнениях, пожалуй, еще более энергично, в горячей атмосфере «парилки» усиливается обмен веществ, и «в огне» углеводов и белков, как известно, отличающихся большой активностью, сгорает «тугоплавкий» холестерин. В бане человеческий организм как бы встряхивается, обновляется — тонизируется, как говорят физиологи. Настраивается на наиболее благоприятный лад. Именно поэтому выходишь из бани в прекрасном настроении.

Современные английские геронтологи считают, что старение это не только угасание сил организма, но в первую очередь включение многих приспособительных систем, чтобы воспрепятствовать этому угасанию. Первейшая задача — всячески активизировать эти приспособительные системы, применяя в числе эффективных методов физическую культуру, различные формы закаливания.

— Пожилым людям, — замечает видный английский ученый-геронтолог Айрин Гор, — обычно рекомендуют действовать так, будто запасы энергии в их организме ограничены, и если эту энергию они будут расходовать осторожно, то могут растянуть ее на несколько лет. Данные биохимии, однако, доказывают, что это явное заблуждение. Именно активность создает энергию, необходимую организму. Ослабление активности приводит к замедлению хода всей биологической машины организма. Пожилым людям как воз-

дух необходима физиологическая встряска. В частности, следует постоянно пробуждать устойчивость к воздействию различных температур. Кстати сказать, английские физиологи и медики все чаще обращаются к таким испытанным средствам повышения жизненного тонуса, как водолечение, закаливание, банная процедура.

Улучшение кровоснабжения в бане стимулирует и железы внутренней секреции. А эти эндокринные железы: гипофиз, щитовидная, паращитовидная, поджелудочная, тесно связанные между собой, регулируют деятельность человеческих органов и систем.

НА БЛАГОПРИЯТНЫЙ ЛАД

Теперь о психологическом воздействии бани. Все мы знаем, что даже один внешний вид воды успокаивает. Не случайно любители посидеть с удочкой у тихой заводи говорят, возвращаясь домой, не столько о большом улове, сколько о том, что нервы пришли в норму. Различные водные процедуры — прекрасное успокоительное средство. А баня им сродни. Ее безмятежная атмосфера, ее ласковый жар и опять же вода дают чувство душевного равновесия. Если пришел в баню в дурном настроении, то выходишь из нее обязательно с улыбкой и самыми радостными мечтами. А как это важно в наш век эмоциональных перегрузок!

Любопытно такое наблюдение финских физиологов, изучающих воздействие сауны. Даже те, кто жалуется, что трудно переносит атмосферу банного жара, после процедуры радуются ощущению легкости, свежести, бодрости.

Баня снимает утомление, которое постепенно накапливается к концу трудовой недели. Физиологи объясняют это тем, что вместе с потом удаляется молочная кислота, которая накапливается в мышцах и усугубляет чувство утомления. Исследования биохимиков доказали, что утомлению, как правило, сопутствует нарушение обмена веществ. Банный жар, прогрев кожу, мышцы, различные ткани и органы, вызывает приятную расслабленность, раскованность. А такое безмятежное, неотягощенное, легкое состояние благоприятствует протеканию обменных процессов.

После бани ощущаешь необыкновенную легкость. Окрыленность. Оптимизм. И аппетит. Медики установили, что банная процедура снижает кислотность желудочного сока и вместе с тем усиливает пищеварение. Поэтому и здоровый аппетит. Вот почему банные буфеты всегда переполнены. А гурманы берут с собой в баню вкусные вещи, чтобы вдоволь насладиться с друзьями после выхода из парилки приятной трапезой. Но важно не переборщить. Некоторые чрезмерно увлекаются гастрономией. Не прочь, по старой традиции, и рюмку спиртного пропустить. Но общий стиль бани — гигиенический, оздоровительный, я бы сказал, спортивный. И тот, кто чрезмерно нажимает на закуску да еще поклоняется «зеленому змию», не вписывается в этот стиль и не встречает одобрения.

И еще после бани прекрасный сон — это, по выражению Шекспира, чудо матери-природы, вкуснейшее из блюд на земном пиру.

В баню приходит рабочий после напряженного труда в цехе, летчик после утомительного дальнего перелета, кинорежиссер после треволнений на съемочной площадке, ученый после мучительных поисков новых решений.

Вода, самое распространенное на Земле вещество, служит телеграфным символом Института неорганической химии Сибирского отделения Академии наук СССР. И здесь не только изучают воду, но и широко используют этот природный эликсир для оздоровительных целей. Различные водные процедуры и русская баня стали жизненной необходимостью химиков (впрочем, как и всех других сибирских ученых). Научный сотрудник Института геологии и геофизики доктор геолого-минералогических наук Юрий Тесалов рассказал мне, как ученые разных научно-исследовательских институтов Новосибирского академгородка, объединившись, своими руками построили в зоне отдыха чудесную баню и назвали ее «Здоровье».

Не мыслят себя без русской бани и наши космонавты. И на земле, и в космосе. Несмотря на то что на орбитальной станции каждый кубический сантиметр на учете, здесь позаботились и о бане. И космонавты, несмотря на все капризы невесомости, радуются банному жару, черпают бодрость и свежие силы.

А в Антарктиде, этом гигантском холодильнике, где морозы достигают 88 градусов?

— Со временем, — рассказывает участник 13-й советской антарктической экспедиции на станции «Мирный» физик Л. Сильвестров, — я, наверное, забуду все, что меня сейчас окружает: айсберги, лед, пингвинов, свой павильон, но мирненские бани мне не забыть до конца жизни. Еще накануне я засыпаю с приятной мыслью, что завтра банный день. И никакая самая злая пурга меня не остановит. На пути к бане нужно пройти метров пятьдесят по гладкому, пустому и абсолютно продуваемому месту. В сильный ветер не удержишься на ногах и приходится переползать на четвереньках, но тем приятнее, свалившись в люк, почувствовать себя в тепле и уюте бани. Как будто не в Антарктиде, а на берегу ласкового южного моря. А после бани? Меня обычно тянет к какой-нибудь книге возвышенного содержания (чаще всего это поэзия), дабы очистить свой дух, так же как я очистил плоть.

Мудрено ли, — заключает Сильвестров, — что счет времени на зимовках ведется на бани? «Осталось двадцать бань до конца... Осталось десять бань... Осталось пять бань...» И долгая зимовка тогда представляется совсем небольшой и не такой уж тяжелой — всего двадцать четыре бани.

Во время Олимпийских игр в Москве писатель Василий Песков, кстати большой любитель и знаток русской бани, познакомил меня с интереснейшим человеком — Юрием Шумицким.

...В столицу Олимпиады со всех континентов приехало около 3 тысяч журналистов. Они добирались сюда на разных видах транспорта — самолетами, поездами, на автомашинах. И только один из них пришел в Москву... пешком. Из Владивостока. Через всю нашу необъятную страну. Он шел целый год. 40 километров в день. 12 тысяч километров в пути! В летний зной, осеннюю слякоть, зимнюю стужу. Шел и трудился, как корреспондент радиостанции «Океан». В 4 часа утра подъем, в 5 — уже на дороге. На сон хватало 4 часов. Остальное время — беседы с интересными людьми, подготовка корреспонденции.

Репортажи Юрия Шумицкого с Зейской ГЭС, БАМа, из Братска, Шушенского с интересом слушали дальневосточные моряки.

Я познакомился с Юрием Шумицким в Москве,

когда этот энергичный, остроумный журналист передавал свой первый репортаж из олимпийской столицы.

Потом у нас завязалась беседа.

— Мой рюкзак, — рассказывает Юрий, — в начале пути тянул примерно на два пуда. Я стал избавляться от всего того, без чего мог обойтись. В глухой деревушке пожилая женщина спросила, нет ли у меня каких-либо таблеток от простуды. Я без сожаления отдал ей всю свою аптечку. Самым лучшим лекарством для меня была баня. Она спасла меня не только от всяких хворей, но и от усталости. При первой возможности я забирался на горячий полоч. Как правило, два раза в неделю. Более чем в ста банях побывал я на своем долгом пути. В настоящих русских бревенчатых банях, в каких парились наши деды и прадеды. На Зее и в Тынде, в Братске и на Байкале, в Шушенском, Усолье-Сибирском, Елабуге и многих других местах. Но особенно запомнилась кедровая баня на станции Нанай, что в Забайкалье. Попарили меня местные охотники можжевельновыми вениками, напоили чаем из таежных трав. Утром вышел на дорогу: свежий, бодрый, окрыленный. И тяжелые километры показались не такими уж тяжелыми.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ о том, почему спортсмены дружат с баней и что эта процедура — своего рода тренировка для тех, кто не занимается спортом

**В ТАКОЙ ПАРНОЙ —
ФУТБОЛИСТ — ГЕРОЙ!**

В книге «Звезды большого футбола» заслуженный мастер спорта Николай Старостин пишет: «Знаете ли вы, что такое банный футбольный день в Москве? Это форум, кулисы, трибуны мастеров футбола. Сюда, в Центральные или Сандуновские бани столицы, после календарных встреч стекаются игроки всех команд. Хотите узнать все футбольные новости, оценки, конфликты? Пожалуйста. В парной — все знаменитости, здоровые и хромяющие. В поте лица трудятся мас-

сажисты. Вчерашние противники дружески наяривают друг друга вениками. Жара, густо настоящая на березовом листе, располагает к отдыху, к беседам. Футболисты расслабляют мышцы и души».

Старостин вспоминает о довоенном тренере московского «Спартака» Петре Герасимовиче Попове: «В баню с командой ходил париться. «В такой парной — футболист — герой!» — приговаривал Попов, наяривая себя сразу двумя вениками».

«Баня все поправит!» — так говорят спортсмены. Олимпийские победители, чемпионы и рекордсмены мира.

— Всегда хочется вспомнить самое приятное, — сказал заслуженный тренер СССР Константин Бесков. — Вот и возвращаюсь на много лет назад к нашему победному выступлению в Англии. Британский климат, каждый знает, не ахти какой. Промозглая сырость, туман. «Вот бы погреться в нашей русской баньке!» — размышлял Всеволод Бобров. Ребята только вздохнули. А тут неожиданная весть: оказывается, в нашем советском посольстве в Лондоне оборудована самая настоящая русская баня. Помню, как торжествовали Всеволод Бобров, Василий Трофимов, Михаил Семичастный, Евгений Архангельский — словом, вся команда. Потому что все без исключения были влюблены в русскую баню. Попарились на славу! Сказать, что благодати нашей баньки вдалеке от родной земли помогли нам одержать победу, было бы преувеличением. Но бесспорно одно: баня для футболиста, как и для любого спортсмена, — вещь необходимейшая. Сколько себя помню, всегда был благодарен ей за тот заряд бодрости, сил, прекрасного настроения, который она дает.

Вратаря Алексея Хомича, — продолжает Бесков, — прозвали «тигром». За стремительные броски, гибкость, порывистость движений. Навсегда запомнил, как Хомич, взобравшись на банный полоч, распаривал веником свои мышцы. Алексей ходил в баню вместе с Константином Крижевским. Вратарь и защитник, Костя был непререкаемым знатоком всего, что касается банного жара. Своего рода профессором этого дела. Покупных веников не признавал. Сам ездил заготавливать их, и такие веники у него чудесные были, что, казалось, сами парили. Потом к этой компании московских динамовцев присоединился и молодой

Лев Яшин, для которого русская баня стала добрым спутником на всем протяжении его большого спортивного пути.

Теперь оборудованы бани чуть ли не при каждой футбольной команде. Называют их несколько мудрено (я бы даже сказал — скучно) — «восстановительный центр». Конечно, «русская баня» звучит привычнее и зазорнее, но сама суть не меняется. Здесь действительно футболисты восстанавливают силы, готовятся к новым сражениям.

НАША ПОЛИКЛИНИКА

— Сто матчей в году проводит хоккеист, — рассказывает заслуженный тренер СССР Анатолий Тарасов. — Без синяков и шишек в нынешней — чрезвычайно силовой, с вихревым теплом — игре не обойдешься.

Где хоккеисты залечивают свои травмы? В парной. В Москве, недалеко от метро «Новослободская», есть старинные Селезневские бани. Вот туда-то я и хожу со своими ребятами. Потому что парилка отменная. И ей-ей, без преувеличения, «Селезневка» для нас — лучшая поликлиника. Благодатный жар и все сопутствующие ему банные процедуры преотлично помогают при всевозможных растяжениях суставов, разрывах связок и мышц и других травмах.

На своем хоккейном веку я знал и таких (их, правда, были единицы), кто по разным причинам избегал горячей бани. Например, известный хоккеист С. говорил: «Я еще в детском саду привык к душу, и на банный полоч меня не затащишь». О вкусах, как говорится, не спорят. Но скажу без обиняков, что у тех хоккеистов, которые дружат с горячей баней, травмы заживают, по крайней мере, в два раза быстрее. Смотришь, скептик все еще по врачам ходит, а его напарник, получивший травму в том же матче, да гораздо более серьезную, уже играет во всю прыть. И еще баня дает боевой настрой, без которого грош нам цена в хоккейных битвах. Попаришься с веником — и кровь, что называется, бурлит в жилах.

— Баня? — переспрашивает Анатолий Фирсов, и его лицо расплывается в блаженной улыбке. — Да я без парной себя не представляю! Без бани хоккей — не хоккей. Едва ли что можно лучше придумать после

матча или тренировки. Ощущаешь, как натруженные, отяжелевшие мышцы вновь обретают легкость. Но думаю, что если бы я даже не занимался спортом, то все равно любил бы баню. Большое удовольствие! Человек становится добрее, забывает обиды. Я настолько люблю баню, что сложил ее собственными руками у себя под Москвой. Баня есть баня, и этим все сказано. Знаю, что мой восторг разделяют Владислав Третьяк, Хельмут Балдерис, Валерий Васильев и многие другие.

Я показал высказывания Тарасова и Фирсова олимпийскому чемпиону по гандболу Юрию Климову.

— А вы думаете, в гандболе меньше синяков и шишек?! — сказал Юра. — Нынешний гандбол по накалу страстей не уступает хоккею, а по обилию силовой борьбы становится даже чем-то похожим на регби. Но я люблю русскую баню далеко не только за то, что помогает залечивать травмы. Баня — радость! Это прекрасное настроение. Зарядка на всю неделю. Свое спокойствие и даже благожелательное отношение к защитникам, которые «терзали» меня на площадке, я, хотите верьте или не верьте, приобретал в... банных парах. Жар бани настраивает на философский лад. Нет, не расхолаживает, а именно делает более уравновешенным, а это для спортсмена, согласитесь, кое-что да значит.

В разговор вступает (а эта беседа проходила не где-нибудь, а в великолепной бане московского стадиона «Наука») и другой гандболист — олимпийский чемпион Владимир Максимов.

— Сознаюсь, раньше не любил бани. К чему, думал, такое пекло? Жил на Кубани, где и так приходилось изнывать от жары. Но, когда стал играть в сборной страны, тренер настоял, чтобы я, как и другие гандболисты, ходил в парную. Это входило в цикл тренировок. И получилось так, что, сам того не замечая, стал энтузиастом бани. Чего-то недостает, если почему-либо не удастся попариться. Я бы не сказал, что чрезмерно уставал на тренировках и турнирах. Поэтому не искал в бане особого средства для восстановления сил. Просто для меня это большое удовольствие. Как говорят, положительные эмоции. Скажем, проиграли, на душе кошки скребут. Что делать? В баню! Смотришь, на лицах товарищей, еще час назад хмурых и насупленных, улыбка. И ты вместе с ними хохочешь,

дурачишься. Можно начинать все сначала. Жить, тренироваться, мечтать. А может быть, это и есть тот самый «эффект восстановления», который, по словам ученых мужей, дает баня?

Я спросил старшего тренера женской сборной страны по гандболу Игоря Турчина, кто из девушек его команды больше других любит баню. Турчин стал перечислять, и оказалось, что все до единой, включая запасных, страстные поклонницы банного жара.

— Но вот Таню Макарец, — неожиданно сказал тренер, — называют разведчицей. Какое это имеет отношение к бане? Прямое. Когда мы приезжаем на турнир в какой-либо город, Таня ищет здесь бани с «вкусным» паром, чтобы девчатам насладиться всласть.

НАЧИНАЯ С ПАТРИАРХА

Пятнадцать лет назад, собирая материал для своей книги «Путешествие в страну игр», которая вышла в издательстве «Физкультура и спорт», я познакомился в Ленинграде с одним из самых старейших заслуженных мастеров спорта Степаном Васильевичем Васильевым. Ему тогда перевалило за восемьдесят. Васильева называли патриархом русского баскетбола. Еще в начале нашего века Степан Васильевич был капитаном и центром нападения первой баскетбольной команды, созданной в России. Кстати сказать, эта команда провела первый международный турнир и — мало кто об этом знает — победила американских баскетболистов.

Васильев вспоминал первые шаги нашего баскетбола. О том, как учились не только играть, но и тренироваться: никаких спортивных школ тогда не было, не было и тренеров.

— Играли мы много, — рассказывал Степан Васильевич. — Больше, чем позволяли силы. Такова была жадность к новому виду спорта. А ведь большинство из нас по 10—12 часов работало на заводах и фабриках! Скажем, у меня был нелегкий «хлеб» ручного наборщика в типографии. Уставал зверски. Кто-то из нас прослышал, что знаменитые в ту пору борцы и гиревики отдыхают не где-нибудь, а в русской бане. Такие, как, например, знаменитые три Ивана —

Поддубный, Заикин, Шемякин. Удовольствие недорогое! Решили и мы попробовать. Сами не заметили, как баня стала для нас, баскетболистов, желанной. На банном полке мы приходили в себя после работы и упорных тренировок. Сколько себя помню, всегда русская баня была у меня на первом плане. Думаю, что и дожил до преклонных годов потому, что дружил и дружу с ней.

Я всегда вспоминаю рассказ патриарха баскетбола, когда встречаю на горячем полке представителей этой чрезвычайно динамичной, увлекательной игры.

— В сборной страны, — рассказывал олимпийский чемпион Иван Едешко, — есть такая формула: 3 + 1. Три игровых, или тренировочных, дня, а четвертый — «разгрузочный» и обязательно с баней. Скажем, я люблю основательно, что называется, до костей пропариться. Порой и одного березового веника не хватает. Алжан Жармухамедов, находясь в бане, сполна оправдывает свою фамилию. «Жар, — обычно шутят друзья, — а ну еще поддай жару!». А вот Сергей Белов любит баню по-своему. Сережа спокойно, молчаливо сидит на банном полке, не проявляя особых эмоций. Отдыхает, блаженствует. И порой нам кажется, что наш баскетбольный стратег (он теперь тренер) вынашивает новые хитроумные замыслы.

Братья Мишико и Анзор Коркия любят не только свою знаменитую тбилисскую серную баню, но и русскую. Говорят, они переняли эту любовь у Отара Коркия, который еще в 1952 году на Олимпийских играх в Хельсинки удивлял финнов тем, что не только себя основательно попарит веником, но и всю свою команду.

— Я начал с тех, — продолжает Иван Едешко, — с кем непосредственно бываю на банном полке. Но это, разумеется, не означает, что наши баскетболистки отстают. Напротив. Судя по тому, как искушенные парильщики из нашей команды прислушиваются к советам по этой части рижанок Скайдрите Смилдзине и Сильвии Кродере, представительницы прекрасного пола понимают толк в банной процедуре.

«ВОСКРЕШЕНИЕ ИЗ МЕРТВЫХ»

— Скажу откровенно, — говорит волейболист № 1 за всю историю этой игры заслуженный мастер спорта

Константин Рева, — среди моих однокашников были и более заправские «парильщики», чем я. Например, наш надежный защитник Сергей Нефедов. Набегается на площадке, героически «повытаскивает», казалось бы, уже потерянные мячи — и в баньку. Не было у Сережи лучшей методы освежить свои силы. Да и синяки и шишки, их всегда хватало у защитников после головокружительных бросков вдоль и поперек площадки, подлечит. Выходит Нефедов из парилки свеженький, сияя улыбкой, и балагурит: «Как новенький гривенник я теперь».

Я тоже благодарен русской бане. Освежает тело и душу. Если не переборщишь, то на волейбольной площадке удар идет с какой-то особенной легкостью и сила его прибавляется. Вот не люблю только «банных гусаров». Баня требует, чтобы к ней относились с толком, а не бравировали своей лихостью: дескать, могу на полке всех пересидеть и любой жар вытерпеть. Такой не столько парится с веником, сколько куражится, кричит, когда надо и не надо, чтобы все время поддавали воду в печку. Так «раскочегарится», что едва домой из бани бредет. Словом, не восстанавливает силы, а растрчивает их.

— Каким бы трудным и напряженным ни был турнир, — делится своими впечатлениями чемпионка мира и Олимпийских игр по волейболу Инна Рыскаль, — на банном полке сразу оживаешь. Мы с девочками шутиливо это называли «воскрешение из мертвых». Ведь на нынешних волейбольных турнирах большого ранга колоссальное нервное напряжение, подчас непомерные физические нагрузки. Да и травм не избежишь! И вот банная благодать помогает прийти в себя. В парной постепенно и лишний вес сбросишь. В бане прямо на глазах фигура приходит в норму. Думаю, что наши женщины — а кто из них не мечтает о стройной, гибкой фигуре! — найдут в бане доброго союзника. И это вернее, полезнее и, что немаловажно, приятнее, чем «голодные дни», которые в последнее время вошли в моду.

ПОСЛЕ ТРУДНЫХ КИЛОМЕТРОВ

Пожалуй, одним из первых в мировой легкой атлетике стал пользоваться сауной для повышения своих

спортивных результатов выдающийся финский стайер, олимпийский победитель и рекордсмен мира Паво Нурми. Вот что он рассказывал:

— Еще в начале своей спортивной карьеры я убедился, что ничто лучше сауны не устраняет чувства усталости. И знаете, кто мне преподавал урок? Наши лесорубы. Я много раз был свидетелем их тяжелого труда. Когда на помощь еще не пришли различные технические усовершенствования, они валили могучие деревья буквально силами своих мышц. А после изнурительной работы — не отдыхать, не на боковую, а в сауну. Короткий сон — и на заре снова как ни в чем не бывало на тяжелую битву с деревьями.

После трудных километров стайерских дистанций я тоже стал искать в сауне спасение от усталости. И этот волшебный жар в маленьком деревянном домике оказался спасительным. Я пришел к выводу, что сауна способна не только восстанавливать силы, но и давать новую энергию. Ведь это тренировка нашего мотора — сердца. Тренировка дыхания. А нервы? Ничего нет благоприятнее для них, чем сауна. Забываешь о треволнениях. Но не размагничиваешься, а испытываешь прилив спокойной уверенности, непоколебимой бодрости.

Словом, я стал рассматривать сауну как дополнительное (и незаменимое!) тренировочное средство. И не ошибся. Ибо постоянно ощущал, что баня помогает сбрасывать секунды на беговой дорожке. С моей легкой руки стали применять сауну и коллеги по спорту. Например, стрелки. Сауна делала их более выносливыми, увеличивала мышечную силу, помогала концентрации внимания, что, как вы сами понимаете, чрезвычайно важно в их виде спорта. В те далекие годы мы еще не имели научных исследований по физиологии бани, а пришли к этим выводам практическим путем. Я рад, что нынешние исследователи сауны, экипированные новейшими приборами, полностью подтвердили наши догадки.

С годами у меня появилось много «банных» рецептов. Вот один из них, может быть не очень известный другим спортсменам. Каждый бегун испытал, что такое озноб на старте. Особенно в ненастную погоду. Неприятное это ощущение. Под влиянием озноба мышцы недостаточно снабжаются кровью и поэтому плохо слушаются. Так недалеко и до травмы. Кстати

говоря, такой озноб испытывают не только бегуны, но и прыгуны и пловцы. Обычно озноб «снимают» разминкой, массажем. А все ли пробовали применять перед самым стартом баню? Отлично помогает! Не хуже массажа, который, как известно, требует немало времени и очень хороших рук. Только, разумеется, не надо париться вовсю. Весьма деликатно. 3 — 4 минуты. До первого пота.

ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

— Без бани, — говорит неоднократный чемпион мира и Олимпийских игр, доктор медицинских наук, профессор Аркадий Воробьев, — немыслима жизнь тяжелоатлета. Здесь он «очищается», распаривает мышцы, восстанавливает силы, сгоняет лишний вес. Ведь штангисты, равно как борцы и боксеры, выступают в определенной весовой категории. Если штангисту наилегчайшего веса для выполнения нормы мастера спорта необходимо в толчке взять 107,5 килограмма, то в легчайшем весе — на 15 килограммов больше. Значит, надо придерживаться своей весовой категории, держать свой вес. Боксеру, борцу выгоднее иметь максимальный для своей категории вес. Ведь тогда у этих спортсменов будет преимущество перед своими соперниками!

Посоветовавшись с тренером, проконсультировавшись с врачом, спортсмен придерживается определенного веса, оптимального для него, физиологически оправданного. Зачастую говорят, что спортсмен должен сохранять тот вес, при котором он достиг наивысшей спортивной формы, добился высоких показателей на соревнованиях. Что ж, в этом есть логика!

На банном полке я встречаю не только штангистов, боксеров и борцов, но и прыгунов, и гребцов, и конников. Все они благодаря бане избавляются от лишних килограммов. Скажем, гребная команда «восьмерки» весьма заинтересована, чтобы рулевой имел минимальный вес. И вот наяряивает себя парень веником во имя интересов команды. Сбавляет лишнее. И конник стремится согнать излишний груз. Ведь его верный друг конь сразу ощутит, если у всадника появились «незапланированные» килограммы, и, как говорится, пойдет уж музыка не та.

— Я отчасти продолжу разговор, начатый Аркадием Воробьевым, — вступает в беседу один из первых наших чемпионов, заслуженный мастер спорта, профессор Константин Градополов. — Для боксеров, как для борцов и штангистов, баня — палочка-выручалочка. Отяжелел, а надо выступать на ринге, вести поединки именно в своей весовой категории. Но форсированная сгонка веса — на крайний случай. «Секрет» бани именно в том, что спортсмен, соблюдающий общий режим и регулярно (не менее раза в неделю) посещающий парную, всегда в боевой форме. Ему нет нужды превращать приятную баню в изнурительную процедуру сгонки килограммов. Помню, один боксер, сгонявший вес, лежал на полке, и четыре его одноклубника (и тренер в том числе) нещадно лупили его сразу восемью увесистыми вениками. В парную входили все новые и новые люди, а боксер лежал и терпел, окунув голову в шайку, до краев наполненную холодной водой. Потом встал на весы, и вся его «свита» убедилась, что он не только не согнал лишние килограммы, а, наоборот, прибавил. Оказалось, что во время «банной экзекуции» боксер, окунув голову в шайку... выпил ее до дна...

Но это всего лишь казусы, так сказать, «издержки производства». «Он выдохся, у него не хватило дыхания» — говорят о боксере, который где-то в середине третьего раунда потерял активность и еле-еле дотягивает бой до конца. Собственно, такое может произойти не только с боксером, но и с представителями других видов спорта. Так вот, баня — прекрасная тренировка дыхания. Энергия спортсмена во многом зависит от того, насколько интенсивно в мышцы и ткани поступает кислород. А банная процедура расширяет функции дыхания, оно становится глубже, равномернее. И даже если ты сильно устал, у тебя скорее появляется «второе дыхание».

СЛОВНО ОТТАИВАЕШЬ

— Конькобежцы, — рассказывает олимпийский чемпион Евгений Гришин, — уже давно подружился с русской баней. Такие зачинатели нашего спорта, как Василий и Платон Ипполитовы, Яков Мельников, не обходились без парной. «Наглотаешься морозного

воздуха, — вспоминал Василий Ипполитов, — и сразу же в баньку. И там словно оттаиваешь, приходишь в себя. Голос начинает совсем по-другому звучать: хоть в оперу».

Да, жаркая баня всегда помогала конькобежцам «набирать» утраченное на морозе тепло. Прекрасная профилактика простуды. А как восстанавливает силы! И, конечно, удовольствие!

Пожалуй, «банным королем» среди конькобежцев (а может быть, и вообще среди наших спортсменов) был многократный чемпион страны Яков Мельников. Он рассказывал, как в начале зимы, не ожидая, пока зальют каток, тренировались на Москве-реке, покрытой тонким ледком. Грозил опасность оказаться в воде. Поэтому прежде чем выйти на лед, привязывали к руке крепкую бечевку: в случае, если провалишься под лед, товарищи вытащат. Почти каждый принял такую ледяную ванну. Но никто не простудился. Рядом была преотличная баня, и после «путешествия» под лед стремглав летели туда.

Помню, Мельников рассказывал о своей первой поездке на соревнования в Финляндию. Ему не повезло. Тренируясь, упал и повредил себе бедро. «Что делать? Хоть реви с досады!» «Единственное лекарство, — сказал один из более опытных товарищей, — как следует попариться». Пошли в финскую баню с отдельными кабинками, махровыми халатами, бассейном, прохладительными напитками и, конечно, массажем. «Попарились знатно, — вспоминал Яков Мельников, — и боль в бедре утихла. А на следующий день в мою честь, как победителя над именитыми финскими конькобежцами, был дан торжественный банкет».

Потом уже зрелым спортсменом Яков Мельников три раза в неделю ходил париться в баню. «Из парилки, — говорил он, — выходишь подтянутый, какой-то легкий. Хорошая эта штука, русская баня!»

— Переносить гигантские спортивные нагрузки, — рассказывал о Мельникове не менее блистательный конькобежец Иван Аниканов, — позволяло ему богатырское здоровье. Он не растрачивал его попусту. Строго соблюдал режим, продумал стройную систему тренировок. И никогда не забывал о русской бане. Почитал ее не только союзницей в спорте, но и целительницей от недугов. Мельников и меня приучил к

парилке. Говорил: «Спортсмен без русской бани что птица без крыльев». Стали мы вместе ходить в баню. И тут Яков Федорович удивлял меня своей выносливостью ничуть не меньше, чем на ледяной дорожке. Я, бывало, только на первый полок доберусь, а он уже на самом верху и выполняет там бег на месте... До сих пор стоит у меня перед глазами эта незабываемая картина: сквозь клубы пара виднеется огненно-красное, раскаленное тело человека, словно бегущего по облакам.

Русская баня помогала Якову Мельникову сохранять удивительное спортивное долголетие. Вот что он рассказывает в своих мемуарах: «За плечами осталось двадцать спортивных сезонов. С каждым годом побеждать становилось все труднее. Нужны были большие усилия, чтоб поддерживать спортивную форму. Стоило сбавить тренировочную нагрузку, как вес тела увеличивался на пять-шесть килограммов. Приходилось соблюдать строжайший режим питания, ограничивать питье и, разумеется, регулярно париться в бане, подолгу массировать слабеющие мускулы. Да, баня и массаж освежали меня, как бы омолаживали, помогали стартовать снова и снова».

РАКЕТКА И... ВЕНИК

— Жизнь теннисиста, — рассказывает заслуженный тренер СССР, профессор Семен Белиц-Гейман, — напоминает жизнь странствующего рыцаря. С турнира на турнир. Из одной страны в другую. Одиночные, парные, смешанные игры. От сета к сету, как ржавчина, наслаивается утомление. И постоянные жалобы: болит плечо, рука или, скажем, спина. Все этому, разумеется, сопутствует раздражительность.

Как мы ни пытались снять такое переутомление обычным отдыхом, ничего не получается. А горячая баня всегда дает желаемый эффект. Вот почему ее так любили представители старой теннисной гвардии Борис Новиков и Николай Озеров. Не забывают ее и нынешние игроки. Скажем, чемпионка Европы Ольга Морозова манипулирует березовым веником на банном полке не хуже, чем ракеткой на корте.

Когда я был в Австралии, то убедился, что тамошние теннисные звезды Лью Хoad, Кэн Розуолл тоже

ищут «восстановления» в жаркой бане. Причем на далеком от нас Австралийском континенте так и говорят: «Пойдем в русскую баню». Они признают именно нашу баню со всеми ее атрибутами. Я никогда не забуду, как рьяно Лью Хоад постегивал себя веником. Во время Олимпийских игр в Мехико я увидел в одном из теннисных клубов вывеску: «Русская баня».

Любят баню — и тоже называют ее «русской» — американские теннисисты. Помню, как звезда мирового тенниса Стан Смит расспрашивал о сибирских банях и, когда я сказал ему, что в их клубе весьма удачно скопировали идею русской бани, обрадовался, как ребенок.

— Бадминтон, — говорит многократный чемпион страны Константин Вавилов, — можно сказать, брат тенниса. Но если о теннисе или, скажем, о футболе любители спорта слышаны предостаточно, то об игре в волан, которой занимаются у нас сравнительно недавно, думают как о весьма легкой нагрузке. Дескать, изящная ракетка, красивый перьевой мяч и никаких особых забот! А между тем это одна из напряженнейших игр. В одиночной игре, состоящей из трех партий, которая идет в равной борьбе, бадминтонист замахивается примерно тысячу раз. При розыгрыше лишь одного очка игрок в среднем пробегает 100 метров, а за матч в тысячу раз больше. Но ведь в течение одного дня зачастую приходится провести три одиночные встречи да еще столько же парных. Вот и подсчитайте, какую марафонскую дистанцию пробегает бадминтонист. Вспоминаю, как восстанавливал силы. Частенько пойду после соревнований в гостиницу — и, что называется, на боковую, сон освежает. Но, бывает, разоспишься и еще спать хочется, а надо тренироваться. Постепенно убедился, что нет ничего лучшего, нежели попариться в бане. Когда входил в баню, думал, как бы натруженные мышцы расправить да от грустных мыслей избавиться (если, скажем, проиграл), а выходил какой-то весь новый, окрыленный. Так и тянуло снова на корт!

...Есть у большого тенниса еще один собрат — настольный. Как относятся к банной процедуре представители этой весьма распространенной во всем мире игре?

— Мы играем самым маленьким мячом, — сказал двукратный чемпион Советского Союза и призер ми-

рового первенства кандидат педагогических наук Анатолий Амелин. — Самым маленьким мячом на самой маленькой площадке! Такая «миниатюрность» не упрощает, а, наоборот, весьма усложняет задачу. Малые габариты вызывают большое напряжение. Чтобы управлять маленьким шариком, летящим с огромной скоростью, необходимо не только незаурядное мастерство, но, как говорится, глаз да глаз. Нужна ли нам баня? Вес сгонять не надо. Наоборот, многие теннисисты, не отличающиеся атлетической комплекцией, стремятся стать мощнее. Травм таких, как, скажем, у футболистов или хоккеистов, почти не бывает. Поэтому игроки в настольный теннис не очень-то увлекались баней. Между тем до нас доходили слухи, что лучшие игроки мира считают эту процедуру непременной. Скажем, японцы. Да и швед Челль Юханссон, многократный чемпион Европы и мира, не обходился без бани. «Викинги, — шутит Челль, — всегда любили горячий пар». Шутки шутками, а баня оказалась весьма полезна для игроков в настольный теннис. Ученые доказали, что банная процедура повышает остроту зрения. А что может быть желаннее для нас, играющих самым маленьким мячом на самой маленькой площадке.

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КЯМАЛА КАФАРОВА

На кафедре гигиены Центрального института физической культуры я познакомился с действительным членом Академии медицинских наук СССР Алексеем Алексеевичем Минхом.

— Мы, гигиенисты, — говорил ученый, — изыскиваем дополнительные резервы, чтобы повысить эффективность выступлений спортсменов. Помочь после высоких нагрузок быстрее восстановить силы.

Конечно, самое главное — это рациональная тренировка, она прежде всего помогает избежать досадных срывов. Именно всесторонне и глубоко продуманный тренировочный цикл перестраивает в нужном направлении функции организма, расширяет его возможности. И, конечно, общий правильный режим жизни и труда. Но есть и подсобные средства. Они

тоже помогают решению многогранной задачи спортивного совершенствования. Среди них баня. Разумеется, в полном соответствии с гигиеническими и физиологическими требованиями.

Рационально построенная банная процедура по своему воздействию совпадает с основными принципами самой спортивной тренировки. Я имею в виду постепенное нарастание «банной» нагрузки, ее многообразное, можно сказать комплексное, влияние на весь человеческий организм. И, наконец, возможность применять на банном полке высокие нагрузки, характерные для современного спорта.

Баня преотлично помогает спортсменам. Но может сослужить добрую службу и тем, кто далек от спорта. Как своеобразная тренировка всего организма. Особенно для тех, кто по роду своей работы ведет сидячий образ жизни.

Алексей Алексеевич познакомил меня с сотрудником кафедры кандидатом медицинских наук Кямалом Кафаровым. Он много лет изучает физиологическое воздействие суховоздушных бань и применение их в спорте. Кямал в прошлом разносторонний спортсмен: гимнаст, футболист, боксер. И что знаменательно, учился в той самой Военно-медицинской академии, где еще в прошлом веке профессор В. А. Манассеин и его ученики стали пионерами научного подхода к бане.

Кафаров изучил более 430 исследований советских и зарубежных медиков и физиологов, провел более 300 опытов, терпеливо осуществлял исследования. Искал наиболее оптимальный вариант банной процедуры для спортсменов.

Я показал Кафарову высказывания спортсменов о бане.

— Спортсмены, — сказал ученый, — прежде всего благодарны бане за то, что она помогает восстановлению сил. В ходе напряженных тренировок и турниров мышцы отягощаются недоокисленными продуктами жизнедеятельности наших тканей. Как образно сказал Аркадий Воробьев, мышцы становятся как булыжники. Разумеется, такие перетруженные мышцы теряют эластичность. Спортсмен не в состоянии с безукоризненной точностью выполнять многообразные движения. Такой сильный раздражитель, как банный жар, оказывает глубочайшее влияние на мыш-

цы. Стимулирует их, ибо улучшает снабжение кровью, обменные процессы. Повышается энергетический потенциал мышц. И в то же время происходит их очищение от конечных продуктов обмена веществ.

Кафаров рассказал об исследованиях влияния бани на снижение уровня молочной кислоты. Она накапливается при больших мышечных усилиях. Это и есть основной фактор утомления. После большой нагрузки уровень молочной кислоты у спортсменов составлял в среднем около 44 миллиграммов. В конце банной процедуры это количество снижалось более чем в два раза, а час спустя — почти в три. Данные биохимических исследований полностью совпадали с теми положительными изменениями таких показателей, как скорость, сила, выносливость и точность мышечных движений.

Банная процедура повышает реактивность мышц, способность к растяжению, возвращает свежесть. Спортсмен получает возможность полноценно отдохнуть после напряженных соревнований и тренировок, быстрее восстановить силы. Это, так сказать, одна сторона медали. А вторая? Такое эффективное средство восстановления позволяет тренироваться более интенсивно, не бояться высоких нагрузок, без которых немислим сегодня спорт.

Кафаров рассказал о результатах других исследований. После 10 минут пребывания в бане с умеренной влажностью мышечная сила у спортсменов увеличилась в среднем на 2,7 процента, а выносливость к динамической работе (все данные даются в процентном выражении) — на 14,4, скорость реакции — на 7—8, точность выполнения движений — на 25,8. Работоспособность двигательного аппарата правой кисти снижается у спортсменов после тренировочных занятий в среднем на 34,6 процента. Благодаря же 10-минутному банному сеансу эта потеря быстро восстанавливается. Больше того, наблюдается даже некоторое увеличение (в среднем на 11 процентов) этого показателя. Вот почему банная процедура благотворно сказывается на выступлениях штангистов, толкателей ядра, прыгунов в длину.

Физиологи, работающие в области спорта, пришли к выводу, что баня преотлично помогает достижению оптимальной спортивной формы. Как мы уже знаем,

благодаря регулирующему воздействию банной процедуры можно без особого риска повышать тренировочные нагрузки. Все чаще из уст тренеров можно услышать такие слова: «Если спортсмен несколько перестарался на тренировках, то баня, как прекрасный восстановитель и регулятор, поможет войти в норму».

— Догадка Пааво Нурми, — сказал далее Кафаров, — о пользе бани для занимающихся спортивной стрельбой ныне не вызывает сомнений. Наблюдательность выдающегося спортсмена подтверждена научными исследованиями. Да, банная процедура благоприятно влияет на функциональные свойства зрительного анализатора. Скажу проще: повышает остроту зрения. Так, 10-минутное пребывание в бане вызывает увеличение световой чувствительности почти на одну треть. Кроме того, помогает концентрировать внимание и снимает излишнее напряжение мышц при стрельбе. Каждый стрелок знает, как мешает выполнению упражнения дрожание мышц. Баня помогает избавиться от этого недостатка.

Повышение функций зрительного анализатора, равно как и способность сосредоточиться, разумеется, важно не только для стрелков, но и для боксеров, у которых в ходе боя большая нагрузка на эту функцию. Не случайно мастера ринга признаются, что в ходе напряженного поединка теряют точность ударов от общей усталости и перенапряжения зрения. Вот поэтому баня полезна для боксеров далеко не только для поддержания нужного веса (зачастую только это на первом плане), а для тренировки различных физиологических качеств, в том числе зрительного анализатора. Банная процедура улучшает способность ориентировки, а это весьма важно для боксера, ведущего напряженное единоборство в ограниченном пространстве квадрата ринга.

Сколько раз мы были свидетелями, как, скажем, пловец или бегун, выступая в холодную погоду, испытывает озноб на старте. Это сковывает движения и может привести к досадной осечке. Подчас в таких случаях не помогает и разминка, ибо к действию холода прибавляется и нервное раздражение. Поэтому и другой совет Пааво Нурми — применять перед стартом кратковременное воздействие бани (до первого пота) — тоже достоин внимания.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Эстонские медики Эльмут Лаане и Рейн Суйя, о которых уже шла речь, исследовали, как изменяется под воздействием бани (температура 58 — 72 градуса, относительная влажность 30 — 40 процентов) внешнее дыхание у спортсменов. В эксперименте участвовали лыжники и волейболисты. Они находились на горячем полке 10 минут. Через полчаса после банной процедуры у всех без исключения усилилось выделение углекислого газа. Значительно повысилось усвоение кислорода. Нетрудно догадаться, что это тоже влияет на повышение работоспособности спортсмена. Ведь в прямой зависимости от того, насколько энергично поступает кислород в мышцы и ткани. И, конечно, банная процедура — своеобразная дыхательная гимнастика.

Не вызывает сомнений, что при регулярном пользовании баней организм спортсмена начинает работать более экономично. В состоянии покоя реже становится дыхание. Несколько понижается температура тела. Примечательно, что физиологические сдвиги такого же характера происходят и при рационально поставленной тренировке. Спортивные физиологи пришли к выводу, что пребывание в атмосфере бани соответствует по нагрузке и влиянию на организм бегу на 300 метров.

Спортсмены как один говорят, что баня помогает быстрее залечивать травмы. Да иначе и быть не может! Улучшается кровообращение — значит, активнее идут и окислительные процессы в поврежденных тканях.

Да, прежде всего баня влияет на кровообращение, и в этом ее самое большое достоинство для спортсмена.

— В ходе одного из наших экспериментов, — говорит Кафаров, — мы установили, что под влиянием банной процедуры происходит активизация сердечной мышцы, сила ее сокращений увеличивается, стимулируя сердечно-сосудистую деятельность, систему дыхания. Исследования, в которых участвовали легкоатлеты, штангисты, боксеры, лыжники, показали, что в атмосфере банного жара сердечная мышца работает в том же режиме, что и при выполнении фи-

зических упражнений. И в том и в другом случае возрастает сила сердечных сокращений, их частота, а также минутный объем. Особенно ценно для спортсмена то, что под влиянием банной процедуры сердечно-сосудистая система адаптируется (приспосабливается) к высоким нагрузкам.

Более глубокими и разносторонними физиологическими исследованиями установлено, что банная процедура имеет гораздо большее значение для спортсменов, чем думали раньше. Несколько видоизмененная, она может быть довольно эффективно использована как средство дополнительной тренировки. Тем, кто не занимается спортом, людям «сидячих профессий» баня в немалой степени компенсирует недостаток движений, физических нагрузок. Об этом свидетельствует эксперимент, проведенный во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры. Группе мужчин в возрасте 30 — 40 лет (это были работники различных московских учреждений) было предложено как можно быстрее подняться без лифта на 12-й этаж. Фиксировались время, затраченное на это восхождение, частота сердечных сокращений и дыхание, а также время восстановления этих показателей. Все участники эксперимента были разделены на две группы. Одна группа стала два раза в неделю заниматься бегом трусцой, другая столько же раз в неделю посещала баню, где применялись контрастные воздействия: четыре-пять заходов в парную по 5—7 минут с последующим обливанием холодной (12—15 градусов) водой в течение 20—40 секунд и 1—2 минуты теплой (35—37 градусов). Между каждым заходом в парную отдых 5—7 минут.

Прошло три месяца. Всем участникам эксперимента вновь предложили как можно быстрее подняться на 12-й этаж. У тех, кто занимался бегом трусцой и кто парился в бане, положительные сдвиги оказались примерно одинаковыми. Все участники эксперимента значительно сократили время подъема вверх, и при этом у представителей обеих групп отмечалась более благоприятная реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем. И, что весьма важно, время восстановления функций резко сократилось, особенно у тех, кто посещал баню. Вывод бесспорен: банная процедура способствует поддержанию основных функций организма на более высоком уровне.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ о толстяках, которые приходят в баню похудеть, и о том, что процедура на горячем полке помогает при многих недугах

И ПОХУДЕТЬ, И ЗАКАЛИТЬСЯ

Применяют баню для сгонки веса не только спортсмены. На горячем полке я частенько встречаю людей, у которых, как сказал один французский юморист, уже третья стадия полноты, вызывающая сочувствие. Первая стадия, как известно, вызывает зависть, вторая — ироническую усмешку.

Перед баней толстяки деловито становятся на весы, скрупулезно подсчитывают каждый грамм, а выйдя из парной, снова измеряют свой вес с еще большей скрупулезностью. И радуются, как дети, если сбросили хотя бы 300—400 граммов. Не трудно понять озабоченность толстяков. «Чем уже талия, тем длинее жизнь».

Несколько лет назад от инфаркта миокарда скончался самый толстый человек в мире. При росте 180 сантиметров американец Роберт Эрл Хаджес имел вес 483 килограмма. Окружность его талии равнялась 3 метрам. В день смерти Хаджесу исполнилось 32 года.

На основе многолетних статистических исследований составлена сравнительная таблица продолжительности жизни тучных и худощавых людей. Что же оказалось? До 60 лет доживает лишь 60 процентов тучных и 90 процентов худощавых, до 70 лет соответственно 30 и 50 и до 80 лет 10 процентов тучных и 30 процентов худощавых.

Английские медики утверждают, что мужчины, имеющие после 30 лет избыточный вес, более предрасположены к гипертонии. Страдающие ожирением заболевают сахарным диабетом в три-четыре раза чаще, а различными сердечно-сосудистыми заболеваниями и поражениями печени в полтора-два раза чаще, чем люди с нормальным весом. У тучных опасность инфаркта увеличивается вдвое. Одним словом, люди начинают по-настоящему понимать, что тучность к добру не приводит. И многие убеждаются, какую добрую службу для регулирования веса может

сослужить баня. Не буду утверждать, что все толстяки, посещающие баню, по мановению волшебного пара становятся стройными как тополь (для этого кроме бани необходимы рациональный режим питания, систематические физические упражнения и т. п.). Но то, что эти люди продолжают годами носить одного и того же размера костюм, а главное, чувствуют себя гораздо лучше, — непреложный факт.

Да, баня помогает регулировать вес. Ученик и последователь В. А. Манассеина профессор М. Г. Курлов для лечения своего пациента, страдающего ожирением, использовал парную баню в комплексе с горячими ваннами. Менее чем за год больной сбавил вес со 197 килограммов до 151.

В начале книги я уже рассказывал, что во время самых «глобальных» эпидемий гриппа все мои друзья всегда в добром здравии. Словно в боевом строю, я встречаю их на банном полке. «Мы спасаемся от гриппа в сауне!» — заявляют финны. И действительно, в Финляндии, хотя климат там довольно суровый, простуда — редкое явление.

В ФРГ, где все большую популярность приобретают бани сухого жара (в стране 3 тысячи общественных и 50 тысяч семейных саун), в медицинском журнале «Гиппократ» опубликованы любопытные статистические данные. Они красноречиво свидетельствуют о том, что во время пандемий гриппа среди тех, кто регулярно пользуется банной процедурой, в четыре раза меньше больных. «У любителей бани, — читаем в журнале, — улучшается кровоснабжение, активизируются иммунные тела и гормоны надпочечников, повышается тонус нервной системы — короче говоря, усиливаются факторы закаливания организма». По данным немецких биохимиков, основательное прогревание в сауне способствует активной выработке в организме интерферона — вещества, способного преодолевать пагубное действие гриппозных вирусов.

Какое счастье не бояться простуды! Ведь все эти злополучные катары верхних дыхательных путей, ангины, бронхиты опасны не только сами по себе, но и потому, что тянут за собой еще более коварные заболевания: нефрит, ревматизм, плеврит и многие другие.

И. П. Павлов, как известно, был одним из осно-

воположников учения о физиологической мере защиты против болезней. Великий ученый говорил, что болезнь следует подразделять на две части. Первая — трещина, разрушение. Вторая — развивающаяся против болезни защита. Медики уже затратили колоссальнейшие усилия на изучение того, как возникают болезни. И достигли больших успехов. А вот как активизировать защитные силы против болезни — это еще проблема со многими неизвестными. Изучение же защитных механизмов поддержания здоровья может, по словам академика П. К. Анохина, открыть поистине чудесные перспективы для человечества. Анохин отмечал, что каждый человеческий орган располагает 7—10-кратным запасом прочности. Но вот как в полной мере активизировать защитные механизмы человеческого организма, научиться управлять ими? На эти актуальные вопросы пытаются дать конкретные ответы наши и зарубежные ученые. Но уже сейчас не вызывает сомнения, что закаливание (а баня — одна из его составных частей) — вернейшее средство для повышения наших защитных сил.

Давайте снова обратимся к медицинской статистике. Она утверждает, что одна из существенных причин сокращения продолжительности жизни — недостаточная закаленность организма. И. П. Павлов, отвечая на вопрос, в каких условиях слагалась система организма, первым называет температурные, а затем электрические, бактериальные, механические. К условиям среды, замечает физиолог, надо было приспособиться, предупредить или ограничить их разрушительное действие. Болезнь — это прежде всего утрата равновесия между человеком и окружающей средой. В результате ослабевают функциональные возможности наших органов и систем. И прежде всего нарушается терморегуляция. Да это и понятно! Ведь тепличные условия притупляют реакцию организма на воздействие различных температурных условий. Сила и количество сигналов, поступающих с нервно-рецепторных полей на коже, резко уменьшаются. Угасают рефлексy. Именно те, благодаря которым человек приспособляется к изменению температуры. Стоит похолодать или наступить жару — и это застает незакаленного человека врасплох. Сопrotивляемость организма понижена — вот и простуда, вот и болезнь.

Еще Гиппократ писал, что климатические переме-

ны приносят людям многие недуги. Каждому из нас хорошо знакома неустойчивость настроения, нервозность в переходные периоды года. С января по апрель наблюдается некоторое повышение артериального давления. Более того, многие заболевания находятся в определенной зависимости от времени года. Статистика показывает, что максимальная смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы приходится на ноябрь — март.

Закаливание называют «медициной ближайшего будущего». Человеку дана природная способность приспособливаться и к жаре, и к холоду. Но этот чудесный дар природы надо беречь и приумножать. Как мы, скажем, тренируем мышцы, так надо упражнять, тренировать, совершенствовать наш механизм терморегуляции. Секрет механизма закаливания давно уже открыт. Закалиться — это прежде всего приучить себя к смене различных температур. Зачастую, когда говорят о закаливании, имеют в виду только привычку к холоду. Сейчас закаливание рассматривают гораздо шире. Как приспособление организма к различным неблагоприятным факторам. Помните слова из песни: «Ты не бойся ни жары и ни холода»? Чтобы не бояться, наша нервная система должна приспособиться, или, как говорят физиологи, адаптироваться, к температурным колебаниям. Закаленный человек только еще приготовился нырнуть в холодную воду, а у него уже соответствующий боевой настрой. В системе дыхания. Кровообращения. Скелетных мышцах. Коже. Усиливается обмен веществ. Поступают новые порции тепла. Полная мобилизационная готовность. Все для того, чтобы предохраниться от переохлаждения. О том, какова реакция на жару, было рассказано в предыдущих главах. Словом, закалка, как говорят физиологи, — это стойкие защитные реакции и к холоду, и к жаре.

Уже шла речь о том, что в помещениях обычной городской бани — раздевалке, мыльной, парной — различная температура. Это уже само по себе способствует закаливанию. Идет тренировка нервных рецепторов, воспринимающих температурные раздражения. Постепенно, в ходе банной процедуры, этот контраст температур усиливается — горячая парная и бассейн с холодной водой.

Да, баня помогает приспособиться к разнообраз-

ным условиям внешней среды, смене температур. И то повышение тонуса, которое дает банная процедура, усиливает иммунитет человеческого организма в борьбе с простудой и инфекцией. Выйдя из бани, становишься бодрее, а это тоже весьма существенный оздоровительный фактор. Давно доказано, что положительные эмоции рождают стойкие защитные реакции организма.

НАРОДНЫЙ ЛЕКАРЬ

Как вы уже убедились, баня помогает здоровым людям поддерживать жизненный тонус, закаляться, избегать болезней. Но помогает баня и больным. Народный лекарь — так исстари называют русскую баню. Вспомните народные поговорки. Баня — мать вторая: все кости распарит, все дело поправит. На пару да в баньке сорок болезней выходят. Вылечился Ваня — помогла ему баня. Который день паришься, тот день не старишься. Баня парит — здоровье дарит.

Уже шла речь о том, что в горячей атмосфере бани гибнут многие болезнетворные микробы — и на полке, и на нашем кожном покрове. Но гибнут микробы благодаря значительному повышению температуры тела и во внутренних органах. Стоит, скажем, захватить простуду в самом начале — попариться, разумеется не чрезмерно, пропотеть и перед тем, как направиться домой, посидеть в раздевалке, попить горячего чая — хворости как рукой снимет. А банальный насморк? На банном полке ощущаешь, как жаркий воздух, насыщенный березовым или эвкалиптовым духом, прочищает и нос и горло. Чудесная ингаляция! Без сложных приборов и куда приятнее, чем в поликлинике. А на другой день уже забываешь о носовом платке, лежит себе в кармане чистенький, отглаженный — так, для порядка.

Незаменима баня и при хронических бронхитах, катарах носа и горла. Не случайно во всех пособиях по физиотерапии русская баня рассматривается как классический метод теплолечения. Помогает баня, особенно в сочетании с массажем, при различных вывихах, растяжениях, ушибах.

Я уже рассказывал о влиянии банного жара на кровообращение. О том, что банная процедура тре-

нирует сердечно-сосудистую систему. Медики все чаще начинают использовать баню для лечения болезней этой системы, как известно, чрезвычайно распространенных и опасных для жизни. А причина всех этих инфарктов, инсультов, по существу, одна и та же — нарушение кровоснабжения сердца и мозга. По статистике — 90 процентов случаев инфаркта миокарда — результат атеросклероза коронарных артерий. Физиологи утверждают, что центры нервных реакций и центры, координирующие деятельность сердца и кровообращения, находятся близко друг от друга. Поэтому сильный испуг, горе, гнев так пагубно отражаются на нашем сердце. И наоборот, радостное, приятное чувство и расслабление (а банной процедуре присуще именно такое состояние) благоприятствуют нормальному сердечному тону. Снимается нервное напряжение. Уходит прочь то, что принято называть застойными явлениями.

Финские врачи назначают сауну (она в Стране Суоми неперенный атрибут каждой больницы и клиники) при различных нарушениях кровообращения: от легких спазмов сосудов до различных аномалий в периферическом кровоснабжении. Используют банную процедуру и при такой довольно распространенной болезни, как геморрой. Болезнь эта чаще всего следствие малоподвижного образа жизни, сидячей работы. Затрудняется отток венозной крови, что, в свою очередь, приводит к варикозному расширению вен.

Нередко у входа в сауну можно увидеть плакат с лозунгом, выдвинутым Всемирной организацией здравоохранения: «Долой гипертонию! Все на борьбу с повышенным кровяным давлением!» В финских клиниках накоплен солидный опыт применения сауны для лечения больных с повышенным кровяным давлением. Причем, как отмечают в многочисленных исследованиях, давление снижается уже во время самой банной процедуры, а затем оно продолжает падать в течение часа после выхода из сауны.

Успешно используют сауну и в клиниках ФРГ для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Как отмечает известный западногерманский врач Фридрих Доршнер, строго дозированные банные процедуры значительно улучшают состояние больных гипертонией. Интересно и такое наблюдение доктора Доршнера. Если после бани давление не нормализу-

ется, значит, в кровеносных сосудах произошли необратимые изменения (сосуды, как говорят врачи, стали «жестки»). Значит, и другие кратковременные лечебные методы не дадут существенного результата. Необходима длительная терапия. Как видим, банная процедура в какой-то мере помогает и установлению диагноза.

У нас уже накопился некоторый опыт использования банной процедуры для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний. Так, в клинике Киевского научно-исследовательского института медицинских проблем и физической культуры начальные стадии гипертонической болезни лечат без лекарств, широко используя водные процедуры, баню и массаж. Пациентам назначается баня сухого жара. Вместе с сухим горячим воздухом в помещение бани подается и кислород. Баня изнутри обшита сосновыми досками. Создается впечатление, что ты в летний знойный день находишься в сосновом лесу. Дышится легко и свободно.

Я уже познакомил читателей с эстонскими медиками Эльмутом Лаане и Рейном Суйя. Многие годы они применяют банную процедуру для лечения различных болезней, в том числе и такой распространенной, как гипертония.

— Пациенты, — рассказывает доктор медицинских наук, профессор Лаане, — а среди них люди разного возраста — от 34 до 74 лет, женщины и мужчины — проходят тщательное обследование. До бани и после нее регистрируется электрокардиограмма. Измерялось артериальное давление. Определялась частота пульса. Высчитывался минутный объем сердца. В ход пошел и специально сконструированный нами прибор для определения газообмена, содержания углекислоты и кислорода в выдыхаемом воздухе. Каждый банный сеанс длился шесть минут (температура 57—70 градусов, относительная влажность 30—40 процентов). У большинства пациентов снижалось систолическое и диастолическое давление. В среднем соответственно на 11,8 и 14,6 мм ртутного столба. Проходил час после окончания банной процедуры, а тенденция к снижению давления все еще давала о себе знать. Поскольку минутный объем сердца в ходе банной процедуры существенно не повышался, а частота пульса значительно увеличивалась, то, следо-

вательно, так называемый ударный объем сердца понижался. Благодаря расширению сосудов кожи и мышц, слизистой оболочки дыхательных путей периферическое сопротивление уменьшалось. Именно эти факторы приводили к снижению артериального давления. Выводы? Если больной хорошо переносит банный жар (у подавляющего большинства наших пациентов никаких жалоб на этот счет не было), то эту процедуру как физиотерапевтическую можно применять для лечения гипертонии. За исключением тех пациентов, у которых острое воспаление сердца и запущенная сердечная недостаточность. У нас на этот счет выработались соответствующие критерии. Больные гипертонией, у которых под действием жаркой атмосферы не повышается диастолическое артериальное давление, частота пульса не превышает 105 ударов в минуту, могут быть допущены к банной процедуре. Если же у гипертоника после бани ухудшается самочувствие, что бывает крайне редко, возникает стенокардический синдром, повышается диастолическое артериальное давление, чрезмерно учащается пульс (свыше 105 ударов в минуту), уменьшается минутный объем сердца и жизненная емкость легких, то необходима особая осторожность, контроль и умеренность при пользовании этой в общем-то весьма полезной и для таких больных процедурой. Этих пациентов мы постепенно готовим к бане. Приучаем к теплу, разогревая вне бани отдельные части тела: руки, ноги, туловище. Затем несколько «экскурсий» в помещение парной — так сказать психологической настрой. Пусть убедятся, что здесь приятно и что общее самочувствие под влиянием тепла улучшается. Потом кратковременные заходы в парную. Вначале в течение одной минуты, затем двух, трех и т. д. Если здоровый, закаленный человек, соскочив с банного полка, может с большой пользой для себя окунуться в бассейн с холодной водой, то нашим пациентам это противопоказано. Для них подходит умеренно теплый душ или охлаждение в уютном предбаннике.

В Берлине (Федеративная Республика Германии) во многих клиниках и больницах оборудованы бани сухого жара. И не только для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями (гипертония, стенокардия), но и лечения некоторых ревматических недугов. Следует вспомнить, что еще древнеримский

врач Гален лечил в термах больных ревматизмом. Кстати сказать, он и дал название этой коварной болезни, весьма распространенной в наше время. Ревматизм, поражая суставы, сковывает движения человека. А в горячей бане больной как бы раскрепощается. Начинает активнее двигаться. Выходит из парной с приятным чувством облегчения.

Отступают перед благодатным жаром и такие мучительные недуги, как радикулит, неврит, ишиас, люмбаго. Кстати сказать, для лечения этих болезней пользуются баней в сочетании с нарзанными ваннами и в клинике Сочинского научно-исследовательского института курортологии и физиотерапии.

А вот, скажем, подагра. «Нога в капкане» — так в переводе с греческого звучит название этой коварной болезни. И поистине, при подагре из-за сильнейших болей (чаще всего в области большого пальца стопы или коленного сустава) с места не сдвинешься. Причина? Отложение солей в костях, хрящах и сухожилиях, потому что из организма недостаточно энергично выводятся шлаки. Как видим, болезнь обмена веществ. Банный жар, стимулирующий обмен веществ, — великолепное профилактическое средство, предупреждающее подагру и дающее заметное облегчение, если болезнь уже развилась.

В клиниках ФРГ успешно применяют банную процедуру и при лечении бронхита, от которого, как известно, избавиться не так-то просто. Ведь зачастую этот недуг переходит в хроническую форму. Немецкие медики используют сауну и в борьбе с такой тяжелой болезнью, как астма. Вначале больного терпеливо учат «умению кашлять» — так, чтобы не раздражать бронхи. Затем назначают теплые ванны для предплечий и ног, постепенно повышая температуру воды. После такой подготовки пациент начинает регулярно ходить в сауну, которую сочетают с лечебным массажем. Как отмечает профессор, доктор медицины Герберт Краус, авторитетнейший в республике специалист по применению банных процедур, жар сауны расширяет бронхи, смягчает мускулатуру органов дыхания, состояние астматиков заметно улучшается.

В больнице «Берлин-Бух», где сауну применяют в лечебных целях уже более трех десятков лет, лауреат Ленинской премии Манфред фон Арденне совместно с профессором Гербертом Краусом используют сауну

в комплексе с другими терапевтическими методами для лечения саркомы.

«Мы наблюдали, — пишет Манфред фон Арденне, — что высвобождение ферментов внутри клетки и их отравляющие действия (активизация) лишь тогда могут быть самопроизвольными, если в раковой клетке произошло не только сильное закисание, но и температура ее в течение нескольких часов была повышена примерно до 40 градусов. Для успешной борьбы с метастазами столь высокая температура должна быть во всем теле. Таким образом, речь идет о гипертермии всего организма».

Как отмечает профессор Герберт Краус, «высокая температура, которую легко переносят здоровые клетки нашего организма, губительна для опухолевых. Мы наблюдали, как при температуре 39 градусов шло явное замедление роста опухолевых клеток. При повторном разогревании тела в течение часа до 40 градусов эти клетки отмирали».

Так родилась идея многоступенчатой терапии рака. Повышение температуры тела (до 40°), которое происходит в ходе банной процедуры, сочетается с максимальным насыщением опухоли кислородом, глюкозой, витаминами, вызывает в больных клетках резкое усиление обменных процессов. В результате сложной цепной реакции (я весьма схематично, не вдаваясь в подробности, рассказываю об этом пока еще экспериментальном, но, как подчеркивает Манфред фон Арденне, весьма перспективном методе терапии) происходит отмирание, отторжение раковой ткани. Ученый называет такое комбинированное лечение «массированным наступлением на раковые ткани».

Полезна баня и при лечении почечных больных. Чтобы при таких недугах исключить риск гипертонии и сердечной недостаточности с так называемыми застойными явлениями, устанавливается жесткий питьевой режим. Это всегда трудно и неприятно для пациента. Банная процедура, вызывающая обильное потоотделение, приходит на помощь. Жидкость выводится через кожные поры. Деятельность почек облегчается. Такой метод решения труднейшей терапевтической проблемы водного баланса при лечении почечных больных используется в клиниках различных стран мира. Например, в клиническом санатории

им. Генриха Гейне в Потсдаме (ФРГ). Как рассказывает доктор У. Касцубовский, 33 из 34 почечных больных прекрасно переносили сауну. Эффект лечения не вызывает сомнения. Один из приятных симптомов — уменьшение у больных нефритом после банных процедур количества белка в моче. Саунатерапия не только содействовала лечению почек, не только улучшала водный баланс, но и снижала кровяное давление у гипертоников.

Американские врачи рассказывают о благотворном воздействии бани на больных, у которых были удалены обе почки. Пациенты ежедневно под строгим врачебным наблюдением принимали кратковременный банный сеанс. Чувствовали значительное облегчение. После шести банных процедур исчезал мучительный зуд кожи. Ее цвет, до этого болезненно-желтоватый, принимал нормальную окраску.

Еще медики из клиники профессора В. А. Манасеина в результате многолетних исследований заключили, что банная процедура благотворно воздействует на больных сахарным диабетом. Это прежде всего болезнь обмена веществ. Есть такая статистика. Те, кто страдает ожирением, в три-четыре раза чаще заболевают диабетом. Банный жар, как мы уже знаем, великолепное средство для усиления обменных процессов и нормализации веса. И еще. Кожа у больных диабетом становится бледной, сухой, шелушится, возникает неприятный зуд. Вот врачи и говорят, что надо всячески заботиться об улучшении кожного покрова. Банная процедура и в этом случае придет на помощь. Ее жар, усиливая кровообращение, кожное дыхание, поможет нормализовать и кожу. А поскольку баня улучшает деятельность почек, это, в свою очередь, предохраняет от таких кожных заболеваний, как фурункулез и экзема, зачастую сопутствующих диабету. Но следует помнить, что больные диабетом могут пользоваться банной процедурой лишь в том случае, если не наступило истощение, похудание. Короче говоря, нужен совет врача, его квалифицированные рекомендации и постоянное наблюдение.

Иногда врачи-физиотерапевты рекомендуют баню после длительной болезни и даже после хирургической операции. Казалось бы, организм ослаблен и такая сильнодействующая процедура вроде бы ни к чему. Но если попариться слегка, осторожно, под медицинским

контролем, будет достигнут нужный эффект — улучшение обменных процессов в организме, а значит, и восстановление сил.

Разумеется, ошибается тот, кто смотрит на баню как на панацею от всех болезней. Поможет или не поможет банный жар при той или иной болезни, может сказать опытный врач. Если он решит, что в борьбе с вашими хворами баня принесет пользу, — взбирайтесь на горячий полок. Но опять же не забывайте, посещая баню, регулярно консультироваться с лечащим врачом.

Хоть у финнов и бытует поговорка: сауной может пользоваться всякий, кто способен до нее дойти, необходимо медицинское обследование, прежде чем начать регулярно пользоваться этой сильнодействующей процедурой. Да, посоветоваться с врачом (лучше всего со спортивным, специалистом по лечебной физкультуре или физиотерапевтом) в данном случае так же необходимо, как необходима консультация медика перед занятиями спортом или поездкой на юг, к морю.

Тех, кому противопоказана баня, как свидетельствует медицинская практика, все же немного. В медицине есть такая статистика: на тысячу человек только одному или двум противопоказаны занятия спортом. Примерно то же самое можно сказать и о бане. Если прибегнуть к сравнениям, то можно утверждать, что баня противопоказана тем, кому врачи не рекомендуют, скажем, морские купания и солнечные ванны, отличающиеся довольно высокой нагрузкой на организм.

Категорически противопоказана баня в острой стадии всех болезней. При обострении хронических заболеваний, когда повышается температура. Нельзя пользоваться баней при воспалительных заболеваниях сердца: эндокардите, миокардите, перикардите. Неуместна эта процедура и после инфаркта миокарда, при воспалительных заболеваниях коронарных сосудов, сердечных заболеваниях с признаками тахикардии и всех формах гипертонии, сопровождающихся сердечной или почечной недостаточностью. Грех забираться на банный полок и при острых лихорадочных состояниях, малокровии, явно выраженном склерозе сосудов, травме головного мозга, туберкулезе легких, эпилепсии. Нельзя париться при

болезни Боткина, язвенной болезни с склонностью к кровотечению, обширных воспалительных процессах на коже, острых заболеваниях глаз и ушей. В каждом отдельном случае необходима консультация врача.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ расскажет о том, как вести себя в бане и что такое игра жара и холода

ЛИХА БЕДА НАЧАЛО!

Есть у бани свои законы, которые надо неукоснительно соблюдать. Иначе не польза, а вред.

Непременное «банное» правило: не ходите в парную после обильной еды. Впрочем, об этом писал уже знакомый читателю Антонио Нуньес Рибера Санчес: «Многие ходят в баню вскоре после обеда или ужина. Но тогда становится баня вредною... От того делается во всем теле великая тяжесть».

Да, излишняя нагрузка на сердце. Вы это сразу ощутите, даже если сердце абсолютно в норме, — банная процедура не пойдет на пользу. Почувствуете вялость, равнодушие и непреодолимое желание отложить веник в сторону. Но не следует ходить в баню и натощак (так же, как, например, не следует отправляться на голодный желудок в лыжный поход, принимать солнечные ванны или купаться в реке, в море). Но поесть надо легко. Например, финны перед сауной подкрепляются овощами и фруктами.

Нельзя пользоваться баней, если вы заболели или сильно переутомились.

Тот, кто впервые входит в парную, испытывает некоторую робость. Еще бы, температура, словно в пустыне Сахара! «Не задохнусь ли я там?» — спрашивает новичок. Надо постепенно приучить себя к жару, причем важно, чтобы баня была с хорошими гигиеническими свойствами. Достаточно сухой, горячий воздух. Оптимальная влажность. Исправная вентиляция. Безукоризненная чистота.

И, конечно, новичку не следует гнаться за бывалыми парильщиками. Всему свое время. В первое посещение бани совсем не обязательно взбираться

на верхний полоч. Посидите у его подножия. Погрейтесь — здесь тоже жара вполне достаточна. Главное — пообвыкнуть, акклиматизироваться. И убедитесь (психологический фактор), что в бане отнюдь не страшный, а приятный жар.

Ощувив прелесть бани, избавившись от необоснованных страхов, вы, несомненно, захотите прийти сюда еще и еще. Лучше всего в определенный день недели, скажем в пятницу или субботу.

Как-то в небольшом городке Михайлове, что на Рязанщине, я познакомился с местным библиотекарем Борисом Чудаковым — большим знатоком русской бани.

— Баня, — говорил Борис, — это большое удовольствие и большая польза. Но не всем она доступна. Иной жалуется, что ему в бане тяжело дышится, другой — что болит голова. А смотришь, тот и другой не прочь выпить хмельного, курят сигарету за сигаретой. Спросишь, делают ли по утрам физзарядку, — криво усмеваются в ответ, а у самих, хоть еще и не перевалило за тридцать, выпирает дряблый живот да спина сутулится. Конечно, банный жар для таких не удовольствие, а обуза. Разве может хилый рохля насладиться заплывом в море, восхождением в горы или бегом по крутым лесным тропинкам? Чтобы наслаждаться баней и заряжаться в ней здоровьем, надо подготовить себя к этому. Держать себя, что называется, в форме, как делают это спортсмены.

Человек, направляющийся в баню, и впрямь похож на спортсмена, идущего на тренировку. В руке покачивается спортивная сумка. Правда, из нее выглядывает не ракетка, как у теннисистов или бадминтонистов, а зеленый веник. И, разумеется, собираясь в баню, надо взять с собой мыло, мочалку, большое — лучше всего махровое — полотенце.

...Итак, банная процедура. Перед тем как войти в парное отделение, подготовьте к «бою» свое основное «оружие» — зеленый веник. Если веник свежий, только что сорванный, то задача упрощается. Такой веник надо слегка сполоснуть, и он готов. Другое дело сухой веник. С ним надо немного похлопотать. Вначале тоже помыть, ополоснуть. Затем положить в таз с теплой водой. Иногда запаривают веник сразу в крутом кипятке. Это неправильно. Нужна постепенность, я бы сказал — деликатность, чтобы не опадали листья.

Вначале подержите веник в теплой воде, затем добавьте в таз горячей. Сверху накройте таз другим тазом — устройте для веника своего рода баню. Пусть как следует распарится, станет шелковистым, «выдаст» наружу лесной дух.

Еще один способ подготовки сухого веника. Его слегка моют, но в таз с водой не кладут. Положат в парной — не наверху, а где-нибудь у подножия полка. Вот он и распарится! Разумеется, так распаривать веник можно во влажной русской бане, а не в сухо-воздушной камере, сауне.

А у сибиряка Владимира Головина, с которым я познакомился в одном из прибайкальских сел, свой «секрет» запарки сухого веника. Сначала в теплую, затем в горячую воду, а затем подержать его над раскаленными камнями банной печи. Это, разумеется, в домашней, деревенской бане.

— Вертишь веник в разные стороны, словно шампур, — говорит Владимир, — нагреваешь и смачиваешь в горячей воде. Смотришь, листья постепенно принимают свой первозданный ярко-зеленый цвет. Каждый прутик становится свежим, гибким, словно на березке в летнем лесу.

Я обращал внимание на то, что у бывалых парильщиков листья с веника почти не осыпаются, да и служит он дольше. Постепенно доискался до «секрета». Оказывается, они начинают готовить веник не в бане, а дома. Скажем, вечером идти в баню, так утром эти искушенные люди обдадут веник под душем — сначала теплой, а затем горячей водой, стряхнут его и положат в целлофановый мешочек. А когда придут в баню, быстренько его распарят так, как я об этом рассказывал.

Есть и такой способ. Накануне бани веник на всю ночь опускают в ведро с холодной водой. Действительно, на таком венике хорошо держатся листья. Но биологическая ценность этой листвы во многом потеряна — длительное пребывание в воде сделало свое дело.

Итак, веник распаривается, а сами хоть и не спешите особенно, но времени не теряйте. Скажем, вы пришли в баню после работы. Усталость. Вялость. Зябкость. Особенно это бывает зимой, когда ощущаете, как похолодели руки и ноги. Не торопитесь на горячий полоч. Вы не готовы к банной процедуре, и

поспешность будет насилием над собой. Хотя и жарко в парной, а пот все не прошибает. Чувствуете себя не в своей тарелке. Как-то не по себе. Вот и надо в таких случаях сделать перед заходом в парную разминку. Слегка поупражнять свои кровеносные сосуды. А способ весьма простой. Окунуть ноги в таз с теплой водой, а затем постепенно прибавлять все более горячую воду. Так 10—15 минут. Теперь уже совсем другой настрой! Вы, что называется, созрели для того, чтобы по-настоящему вкушать пар на горячем полке.

Перед тем как войти в парную, ополоснитесь под душем. Вообще-то много толков о том, как начинать париться — «насухо» или предварительно помывшись. Лучше, конечно, слегка помыться. Это гигиеничнее, особенно в общественных банях. Но ни в коем случае не мочите голову, чтобы не вызвать в парной ее перегрева. После легкого мытья перед тем, как зайти в парную, надо вытереться насухо: ведь влага на теле препятствует потоотделению. Поэтому и в ходе самой процедуры надо вытирать пот или сбрасывать его скребком (для этого можно использовать края мыльницы).

Зашли в парную, но пока без веника. А если веник уже успел распариться, можно его взять. Но не для того, чтобы им париться. Посидите спокойно и подышите его ароматом.

Вы не забыли колпак? Им может служить старая фетровая шляпа. Надев ее, вы предохраните голову от перегрева.

Хоть и пришли в баню уже не на «разведку», а по-настоящему попариться, не спешите сразу же забираться на верхний полку: там температура наиболее высокая. Чтобы попривыкнуть к банному жару, 3—4 минуты посидите, а если есть возможность, полежите внизу. Вообще, в парной лучше всего не сидеть, а лежать. Тогда жар воздействует равномерно. Ведь температура неоднородна даже на самом полке. Внизу она меньше, чем наверху, примерно на 10—15 градусов. Кроме того, когда лежите, мышцы расслаблены, а это дает возможность их основательно пропарить. Финны утверждают, что, когда находишься на полке в вертикальном положении, нежелательная нагрузка увеличивается почти в два раза. Если же условия бани не позволяют париться лежа, то сидеть надо не свешивая ноги со скамьи, по-турецки.

Вот вы и разогрелись внизу. Прошиб первый пот. Кстати сказать, далеко не все, кто впервые начинает посещать баню, обильно потеют. Но, как говорят физиологи, по мере упражнения наших терморегулирующих аппаратов потоотделение налаживается. Смотришь, в следующий раз уже все идет как полагается.

Как я уже сказал, не спешите подниматься на верхотуру. Выйдите в предбанник, отдохните пяток минут, а тогда уж с веником на верхний полоч. Вытащили зеленый «массажный прибор» из таза, а воду не выливайте. Великолепный березовый настой пригодится, когда будете мыть голову. Едва ли какое-либо косметическое средство лучше помогает укреплению волос и уничтожению перхоти.

Сгодятся в бане и грубые брезентовые рукавицы. Такие, какими пользуются строители. Без перчаток, когда орудуешь веником, рукам слишком горячо. Но более подходящи шерстяные варежки. Потолще, какие вяжут в деревнях. Такие варежки как нельзя лучше предохраняют руки от жары. Ими удобно смахивать проступивший пот на теле, делая своего рода массажные движения. Разумеется, постоянно следить, чтобы варежки были чистыми, мыть их после каждого захода в парную.

ВЕНИКАМИ, КАК ВЕЕРАМИ

Понаблюдайте, как обрабатывают себя вениками завзятые парильщики. Любо посмотреть — виртуозы! Каждое движение рассчитано и в то же время изящно. В уже упоминавшемся романе А. Фадеева «Последний из Удэге» есть любопытный эпизод, в котором с тонким знанием дела рассказано, как орудуют банным веником. «Мягким, гибким движением кисти, по-особенному вывернув веник, Алеша провел им по покрасневшей могучей спине Петра, потом сильными взмахами стал нагнетать жаркий воздух к спине, однако не прикасаясь к ней, и время от времени вновь проводил вдоль спины веником».

Да, лучше всего париться не одному, а вдвоем. По очереди «обрабатывать» вениками друг друга. Ведь банная процедура требует немало усилий. Но когда тебя парят, тратишь энергии меньше, а «коэффициент полезного действия» возрастает. Пот идет обильнее.

И, разумеется, напарнику со стороны виднее, какие места тела еще недостаточно пропарены.

Тот, кого парят, ложится на живот. В каждой руке у парильщика по венику. Веником манипулируют не как попало, а в определенной последовательности. Не надо стегать что есть силы. Сноровка (и смысл) в том, чтобы нагнетать вениками горячий жар к телу.

Если веник подсох в банном жару, смочите его в теплой воде, но тут же встряхните. Он должен быть чуть-чуть влажным. С боков опахивают вениками, словно веерами. Плавно, не торопясь. Едва прикасаясь к телу. Вначале проходят по ногам, ягодицам, спине, рукам. Словом, веники идут вдоль тела — от ног до головы и обратно. Шуршат веники — один по левому боку, второй по правому, затем по бедрам, пока не дойдут до пяток. А потом снова от пяток до головы, от головы до пяток. Четыре-пять раз повторяется этот маршрут.

Лежащий на полке ощущает приятный горячий ветерок. Мастерство парильщика и в том, чтобы чувствовать температуру в парной. Если слишком горячо, действовать осторожней, размеренней — веники в руках парильщика как бы замедляют ход, а у головы и вовсе приостанавливают свое движение. Здесь надо быть поосторожней. Сделав паузу, поднять веники вверх, а затем опустить их, но уже на плечи, туловище и снова пойти по ногам. Прошелся парильщик вениками вдоль тела, а затем потряхивает ими над лежащим в приятной дреме напарником. Вот на его спине засверкали капельки пота. Значит, тело основательно прогрелось. Можно действовать и более энергично. Пройтись вениками по спине, размазывая проступивший пот. Потом снова, как веерами, опахнуть тело. И все это быстро, энергично, легко.

Теперь слегка постегать вениками. По спине, пояснице, бедрам, ногам. А затем то, что называется березовыми припарками. Парильщик раскручивает веник над своей головой так, чтобы «зеленый компресс» основательно прогрелся. Затем опускает его на тело, скажем на поясницу, спину или ягодицы, а сверху прихлопывает, прижимает еще и вторым веником. Делается это легко, свободно. Не столько силой, сколько умением. Такие компрессы делаются и по заказу. Скажем, боль в пояснице. Вот на этом месте парильщик и сосредоточивает свои усилия, опускает туда по

несколько раз горячий веник. Нужна сноровка. Поднял веник над головой, чтобы его разогреть в банном жару, и опустил на тело лежащего напарника. А следующий «компресс» уже другой стороной веника, сохранившей жар.

Потом растереть веником, как мочалкой. Одной рукой придерживать веник за рукоять, а ладонь второй держать на листе и слегка прижимать к телу. Так вести веник вдоль тела. Великолепный массаж! А после снова растереть веником, как мочалкой, но более легко и нежно.

Теперь настало время перевернуться на спину. Все повторяется в той же последовательности. Но нагрузка уже поменьше. Полезно положить на грудь (область сердца) веник или мочалку, смоченные в холодной воде.

Парильщик — своеобразный дирижер. Дирижирует... паром. Если на полке температура несколько понизилась, отдает предпочтение ударным движениям веником. Не бьет, конечно, что есть силы, а более энергично прикладывает веник к телу. Затем старательно растирает своего подопечного березовой листвою. Если банного жара вполне достаточно, действует на полутонах, лишь слегка прикасается к телу веником. А если жар очень сильный, постегивает веником по венику так, что тепловая волна, нагнетаемая одним веником, несколько смягчается другим.

Да, есть настоящие мастера банного веника. Например, хоккейный тренер Анатолий Тарасов. Однажды я был свидетелем, как в старинных Селезневских банях, что неподалеку от Центрального театра Советской Армии, Тарасов отпарил, что называется до румян, нескольких хоккеистов из своей команды. «Помыть, попарить — молодцом поставить» — любимая поговорка Анатолия Владимировича. Только один вскочит с полка, а Тарасов уже командует: «Следующий!».

— Не люблю, когда меня парят, — сказал Анатолий Владимирович. — Люблю парить сам. Вооружусь своими дубовыми вениками (Тарасов предпочитает именно такие веники. — А. Г.) — и айда обрабатывать своих мальчишек. Когда паришь других, жар идет и на тебя. А главное — все время в движении. Вдобавок и самого себя сразу двумя вениками похлещешь. Словом, пропотеешь на славу!

Но это, так сказать, лирическое отступление. Продолжим наш рассказ о банном кодексе. Не стремитесь как можно дольше пробыть на банном полке. Уже шла речь о «банных гусарах», которые пыжались доказать, что пересидят всех на самой верхотуре. Лихачество в бане неуместно. С глубокой древности, со времен Гиппократов, звучит на торжественной латыни великая заповедь: «Прежде всего — не повреди!». Тот, кто стремится всех пересидеть на банном полке, насилует свой организм. Вместо ускорения восстановительных процессов (а для этого мы и приходим в баню) — перенапряжение механизмов терморегуляции. А в результате — резкое ухудшение условий для самих восстановительных процессов. Бойтесь чрезмерного перегрева! Перегрелся — и начинается учащенное сердцебиение. Спирает дыхание, кружится голова, тошнит. Мелькают «мушки» перед глазами. Звенит в ушах. Разумеется, до этого допускать нельзя. А если уж случилось, немедленно выходите в прохладное помещение.

Неправильно делает тот, кто сразу же, как попарился, вскакивает с лежака. Немножко посидите. Кровообращение должно постепенно приспособиться к вертикальному положению тела. Потом не торопясь спускайтесь по лестнице вниз. Не уподобляйтесь тем, кто, чрезмерно разгорячившись, летит, не видя никого на своем пути. Ведь навстречу поднимаются на полку и другие желающие попариться!

Спустившись с полка, не спешите выйти из парной. Разумеется, после такой горячей процедуры тянет побыстрее охладиться в бассейне или под душем. Потерпите. Посидите внизу. Во-первых, в бане важен постепенный переход из одного помещения в другое. А во-вторых, после того как вы «обработали» себя веником, потоотделение продолжается. Посмотрите, что делают опытные парильщики, особенно спортсмены. Обязательно пяток минут, а то и больше, сидят внизу и терпеливо краем мыльницы, словно скребком, сбрасывают с тела обильный пот.

Париться можно не только на полке, но и внизу. Тем, кто еще не привык к высокой температуре или вообще переносит ее с трудом, конечно же лучше побыть у подножия полка.

Небезынтересно познакомиться и с тем регламентом пользования сауной, который выработался у

финнов. Тем более что у нас зачастую оборудуют сушозовдушные бани по образцу наших северных соседей. Вот эти правила. Перед заходом в сауну вымыться под душем и вытереться насухо. Перед тем как лечь на полке, расстелить большое махровое полотенце. Ноги должны находиться немножко выше головы, для этого деревянная подставка. Дышать открытым ртом. Громко не разговаривать, чтобы излишне не напрягаться, полностью сосредоточиться на банной процедуре. Формула — два-три захода в сауну по 8—12 минут. Между заходами отдых 2—3 минуты. В один из этих интервалов — массаж. Когда как следует разогреешься — в бассейн с холодной водой.

РЕГЛАМЕНТ СПОРТСМЕНОВ

Как пользуются баней спортсмены? Чтобы наиболее полно ответить на этот вопрос, опросили более 100 представителей различных видов спорта. Оказалось, что они заходят во время банной процедуры в парную в среднем от трех до семи раз. Продолжительность каждого захода колеблется от 4 до 10 минут. Лишь три спортсмена из всех участников опроса ответили, что сидят в парной более 10 минут. Между отдельными заходами в парную 52 спортсмена идут под холодный душ, 35 предпочитают теплый и только 13 спортсменов для того, чтобы охладиться, выходят в предбанник.

Любопытно и то, что говорят спортсмены о своем самочувствии после парной. Непродолжительные по времени заходы и затем процедуры с холодной водой дают ощущение свежести, бодрости. Спортсмены, посещающие парную сразу же после тренировки и предпочитающие большое количество заходов, тоже отмечают хорошее самочувствие. Но, как они говорят сами, после бани «тянет на сон».

У тех, кто регулярно занимается спортом, баня тесно увязывается с тренировочным режимом. И тут далеко не безразличны многие детали.

Вот что советуют специалисты. Перед банной процедурой необходимо принять в расчет характер нагрузок на тренировке. То, что предстоит спортсмену не только сегодня, но и завтра, послезавтра и в последующие дни. Если, скажем, в тот день, когда

спортсмен идет в баню, он не тренировался, но тренировка предстоит, не надо засиживаться на горячем полке. 10—12 минут — и довольно. А если в этот день тренировался, то банный сеанс надо сократить до 8—10 минут. Предположим, тренировка через сутки или даже более. Тогда можно смело увеличить банную нагрузку. Для тех, кто в этот день не тренировался, общий банный сеанс можно довести и до 25 минут, а кто тренировался — до 20 минут.

Как воспользоваться баней, если ощущается упадок сил? Скажем, в перерыве между утренней и вечерней тренировками или соревнованиями. Три захода в парную. Каждый — по 5—7 минут. И обязательно под холодный душ (температура 13—15 градусов). Но холодная процедура должна быть кратковременной — 20—40 секунд. Не более. А потом в течение 1,5—2 минут душ или ванна (температура 37—39 градусов). И напоследок 5—7 минут отдохнуть в раздевалке, лучше всего лежа, или же спокойно поплавать в бассейне (температура 25—27 градусов). Этот рецепт подходящ и в том случае, если спортсмен тренировался или выступал в состязаниях в вечернее время, а утром ему предстоят новые физические нагрузки.

А если после напряженных состязаний или тренировок выдался день отдыха? Как в этом случае пользоваться баней? Четыре-пять заходов в парную по 5—7 минут. И между ними отдых. Вышел из парной — и под холодный душ. Но не более 10—15 секунд. Зато продолжительность теплого душа увеличивается до 3 минут.

Каков банный регламент после недельного или месячного цикла тренировок или когда начато снижение нагрузок? Лучше пойти в парную не сразу же после окончания тренировок или турнира, а на следующий день. Количество заходов довести до 5—7. Но время каждого из них увеличивать не следует. 5—6 минут — вот примерная норма. Кямал Кафаров, с которым я уже познакомил читателя, предлагает для спортсменов оптимальный вариант пребывания в бане сухого жара.

— Восемь—десять минут в бане дают наиболее положительный эффект. Повышаются мышечная сила, точность и скорость движений, выносливость. Ускоряются после значительных физических нагрузок

восстановительные процессы. 25 минут — максимальный предел пребывания в бане сухого жара.

Но, ссылаясь на эти варианты, я все же хочу предупредить, что в банном регламенте нет какого-то раз и навсегда установленного стандарта. Определить с точностью до минуты, сколько быть на банном полке, едва ли представляется возможным. То, что здорово одному, другому может быть и не впрок. Больше того, сегодня ты паришься достаточно много и с удовольствием, а на следующей неделе банная процедура может не пойти, и ее придется ограничивать. «Бан-ный барометр» — это прежде всего ваше самочувствие. Выдающийся русский физиолог Николай Евгеньевич Введенский (1852—1922) придавал большое значение в самоконтроле субъективным ощущениям, самочувствию. Как говорят, душа меру знает. Введенский писал, что субъективные показатели не менее важны, чем объективные. Только надо научиться их понимать. Скажем, беспокойный сон, как и снижение аппетита, свидетельствует о том, что нагрузка была непомерна. Или вот такой симптом: ночью во время сна вы начинаете потеть. Значит, переусердствовали на банном полке, надо несколько снизить нагрузку. А если банная процедура вызывает чувство бодрости и радости, прилив сил, оптимистическое настроение, глубокий сон, здоровый аппетит, значит, все нормально. Баня идет на пользу. И наоборот, затрудненность дыхания, вялость, тяжесть в мышцах, ощущение разбитости, тоскливое настроение — сигнал к ограничению процедуры.

Можно ли париться в бане чаще, скажем, двух раз в неделю? Можно, если процедура переносится хорошо и вы, как это бывает в зимние месяцы, не купаетесь в реке или в море.

ИГРА ЖАРА И ХОЛОДА

Баня без водных процедур не баня. Попарился — и под душ. Теплый, прохладный, холодный. Смена температур. Гимнастика кровеносных сосудов. Прекрасная закалка. Жизнь без гриппа. Принцип закаливания, основанный на чередовании различных температур. Но опять же ни на секунду не забывать о заповеди: «Не повреди!». Нелепо было бы незака-

ленному новичку, выежав из парной, бросаться в снег или в бассейн с холодной водой. Если к банному жару надо привыкать постепенно, то к холодным процедурам тем паче. Нужна превеликая осторожность. Если, скажем, сердце не очень-то тренированное, то лучше избегать после бани резкого охлаждения. Предпочтительнее сначала теплый душ, а затем и несколько прохладней.

Но постепенно — вы это ощутите сами — вам все любезнее будет холодная вода. Вам понравится эта великолепная игра жара и холода. Научитесь определять их разумное сочетание. Не переохлаждайтесь. Избегайте озноба. Незыблемое банное правило: холодная процедура должна быть короткой. И в бассейн с холодной водой не следует бросаться сразу же после первого захода в парную: ведь еще как следует не прогрелись. А вот когда побывали на полке раз, другой, третий, тогда и окунуться в холодную воду не грех. Тогда озноба даже не почувствуете. Так уж прогрелись, что и охладиться в полной мере не успеваете, даже если в бассейне ледяная вода. В бассейн заходите спокойно. Без резких движений. Не бросайтесь стремглав, как это делают «лихачи». Если вода не очень холодная, то можете и немного поплавать. Плывайте размеренно, наслаждаясь благостями воды. Проплыли немного — остановитесь. Весело покувыркайтесь в воде, словно дельфин. Слегка помассируйте себя и плывите снова, не торопясь. Большие нагрузки здесь неуместны — ведь вы и так на банном полке изрядно поупражнялись с веником!

Если же вода в бассейне холодная (ниже 15 градусов), то надо не плавать, а просто окунуться. Окунулся, почувствовал свежесть — и снова на горячий полоч. Но ненадолго. Буквально на 1 — 2 минуты. А после этого в предбанник, где отдохнуть, укутавшись в махровую простыню.

Придет время — вы как следует закалитесь, станете заправским парильщиком, и вас потянет на более высокие банные нагрузки, более острые ощущения. Почему бы, в самом деле, не поваляться после жаркой бани в снегу? Но для этого необходима добрая закалка, которая приходит при разумной терпеливости, постепенной тренировке.

Кстати, о снежном сугробе после жаркой бани. Здесь тоже есть своя «технология». Кто не очень-то

искушен в этой процедуре, выбегает на снег и начинает в нем валяться. А снега зачастую немного, он застоявшийся и поэтому жестковатый. Приятного мало, можно даже поцарапать тело. Сугроб надо готовить заранее. Собрать побольше снегу, чтобы действительно можно было на какое-то мгновение «окупнуться» в него. А затем снова в жар бани!

Но еще раз подчеркиваю: не опережайте события. Сначала приучите себя к более доступному и менее рискованному. Охлаждение в предбаннике. Воздействие теплого, а затем все более прохладного душа. От бани к бане снижайте температуру воды во время охлаждения. Так постепенно сумеете и окупнуться в бассейн с холодной водой. Когда эта холодная процедура войдет в привычку и ощутите, что по-настоящему закалились, тогда очередь и за снежным сугробом.

Но какие водные процедуры без ванны! Непременный атрибут бани не только душ, не только бассейн, но и ванна.

Вспомним Маяковского, написавшего своеобразный гимн ванне:

*Придешь усталый,
вешаться хочется,
Ни щи не радуют,
ни чая клокотанье.
А чайкой поплещешься —
и мертвый расхохочется
От этого плещущего щекотания.*

Ванна в условиях бани имеет неоспоримые преимущества.

Во-первых, в ней можно держать воду именно той температуры, которая необходима тому или иному парильщику.

Во-вторых, ванну можно насыщать различными полезными снадобьями. Как это здорово: распарился на банном полке — и в ванну, настоящую растениями высокой биологической ценности!

— После бани, — рассказывает кандидат биологических наук Геннадий Свиридонов, с которым я уже познакомил читателей, — как правило, окунаюсь в ароматную ванну. Растения, которые используются для настоя, доступны каждому, а польза от такой процедуры несомненна. Вот два рецепта.

Против ожирения

Берутся ветви березы и ее листья, крапива, трава под названием «лапчатка гусиная», корневище лопуха и его листья, одуванчик, корневище пырея ползучего, ромашка пахучая, спорыш, хвощ полевой, череда. Всего поровну. Чтобы приготовить отвар, необходимо 500—700 граммов высушенных и измельченных растений или 2,5—3 килограмма в состоянии естественной влажности. На 8—10 литров холодной воды. Все это доводится до кипения (корни, ветви, крупные стебли кипятить 10—15 минут), затем настаивается 40—50 минут, процеживается и выливается в ванну, после чего она заполняется водой. Температура от 20 градусов и ниже — это холодная ванна; 25—32 — прохладная; 34—36 — близкая к температуре тела; 37—39 — теплая. Ваннный сеанс — от 5 до 10 минут.

С володушкой золотистой

Эта ванна общеукрепляющая, бодрящая. Настаивается трава под названием «володушка золотистая» — 2 части; клевер луговой — такое же количество; пырей ползучий, а также его корневище — 5 частей; спорыш — 3 части и столько же хвоща полевого и череды; хвоя кедра, пихты или сосны — 12 частей. Приготавливается и применяется как при первом сборе. После ванн не следует споласкиваться водой и пользоваться мылом.

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Среди писем, которые я получил после выхода первых изданий «Щедрого жара», немало посланий такого содержания.

«Трудно рассчитывать, — пишет Михаил Иванович Гущин из Симферополя, — что, прочтя Вашу книгу, все без исключения покинут свои домашние ванны и бросятся в парные бани, хотя лично для меня преимущества банного жара бесспорны. Но такая полнейшая переориентация на бани не произойдет хотя бы потому, что бань у нас пока еще не хватает, а лучшие из них зачастую переполнены. Да и немало людей, для которых купание в ванне стало привычкой, традицией. Хорошо бы рассказать о том, как в ванне не только — простите — грязь смывать, но и укреплять здоровье».

Думаю, что в какой-то мере я ответил М. И. Гущину и многим другим, рассказав об ароматических ваннах. Нетрудно воспользоваться в домашних условиях и японской баней, о которой уже шла речь. Кстати, не грех избавиться от стандартного представления о бане. Баня — это не обязательно помещение, где печь-каменка, при помощи которой добывают горячий жар. Свидетельство банного разнообразия — японский вариант, как и другие варианты во многих странах. Главное — добиться физиологического воздействия, которое дает банный жар. Собственно, к этому и стремился Александр Залманов, о взглядах которого я рассказал в главе двенадцатой. Теперь в самом сжатом виде о его капилляротерапии. Для этого эффективного средства оздоровления при помощи высоких температур необходима всего-навсего домашняя ванна.

С желтой и белой эмульсией

О том, что скипидар может сослужить большую службу для здоровья, люди знали давным-давно. Археологи нашли глиняные таблички с рецептами шумеров, составленными 5 тысяч лет назад. Здесь значатся и горячие процедуры с применением высушенной хвои сосны, в состав которой входит скипидар. Скипидаром, который, как известно, получают из сосновой смолы, пользовались в лечебных целях не только шумеры, но и древние египтяне, греки, римляне. Они знали, что это вещество обладает не только возбуждающим, как мы говорим — стимулирующим, свойством, но и обеззараживающим. Ткань, в которую был обернут египетский фараон, пролежавший в гробнице 4000 лет, была пропитана смолой. Как убедились нынешние исследователи, эта смоляная пропитка не утратила и поныне свойства уничтожать микробы.

Скипидар прекрасно растворяется. Легко проникает через поверхностный слой кожи, достигая нервных окончаний и воздействуя на них. Скипидарные ванны бывают двух родов — из желтой и белой эмульсии. Эти ванны прекрасно воздействуют на капиллярную и лимфатическую системы, увеличивая жизненную энергию каждой отдельной клетки и всего организма в целом.

Ванны с желтой скипидарной эмульсией улучшают обмен веществ в организме, помогают растворению

отложения солей в суставах, сухожилиях, на стенках сосудов.

Как приготовить такие ванны? 300 граммов касторового масла влить в эмалированную кастрюлю емкостью 2—3 литра и поставить в другую с водой, сделав так называемую водяную баню. Когда вода в водяной бане закипит, влить в эмалированную кастрюлю 40 граммов натриевой щелочи (едкий натр), растворенной в пол-литра воды. Стеклой палочкой помешать до образования густой кашицеобразной массы. Затем влить туда же 225 граммов олеиновой кислоты и вновь — не менее 30 минут — размешивать до образования жидкой прозрачной массы желтого цвета. Погасить огонь и влить в кастрюлю 750 граммов живичного скипидара высшего качества. Разлить эмульсию по бутылкам с плотно притертыми пробками.

Для процедуры в ванну с горячей водой выливают определенную дозу эмульсии. Вот как выглядит схема сеансов. Первый — 40 граммов эмульсии, температура в ванне 38 градусов; второй — соответственно 45 и 38; третий — 50 и 38,5; четвертый — 55 и 38,5; пятый — 60 и 39. Последующие ванны делаются так, как указано для пятого сеанса. Время 1-го и 2-го сеансов — по 12 минут, 3, 4 и 5-го — по 15. Всего надо сделать 12 ванн. Сеансы проводятся через день.

Теперь о ваннах с белой скипидарной эмульсией, которые называют гимнастикой сосудов. Эти ванны превосходно стимулируют капилляры, действуют оздоравливающе. Как их готовить? Растворить 3 грамма салициловой кислоты в 250 граммах кипяченой воды. Высыпать туда мелко наструганное на терке детское мыло (20 граммов). Все это размешать стеклянной палочкой, нагревая эмалированную кастрюлю на слабом огне. Влить 250 граммов живичного скипидара высшего качества и, снова тщательно размешав, влить в бутыл с широким горлом и тщательно закрыть.

Схема сеансов. Первый — 25 граммов эмульсии, температура — 27 градусов; второй — соответственно 30 и 37,5; третий — 35 и 39; четвертый — 35 и 38,5; пятый — 40 и 39; шестой — 45 и 39; седьмой — 50 и 39; восьмой — 55 и 39; девятый — 60 и 39; десятый — 65 и 39; одиннадцатый — 70 и 39; двенадцатый — 75 и 39.

Эмульсию, предварительно взболтав, следует вли-

вать в ванну до наполнения ее водой. Время первого сеанса 12 минут, все последующие по 15. Ванны принимают дважды в неделю. Не следует погружать в воду область сердца. За полчаса до сеанса принять таблетку бромкамфоры.

— Весьма полезно, — рекомендует ученик и последователь А. С. Залманова доктор биологических наук, профессор С. С. Чахотин, — сочетать и желтые, и белые ванны. Прекрасная гимнастика сосудов!

Чахотин рассказывает на страницах «Недели», как уже в преклонном возрасте его стала одолевать подагра и он не мог ходить из-за больной ноги.

— Двенадцать ванн, — рассказывает старый ученый, — улучшили мое здоровье. Я снова мог совершать свои излюбленные многокилометровые походы с рюкзаком за спиной.

Сродни японской бане

Это так называемая гипертермическая ванна. Ложатся в ванну при температуре 37 градусов. Постепенно в течение 12—15 минут температура воды повышается до 41—42 градусов, после чего остаются в ванне еще 4—5 минут. Выйдя из ванны, заворачиваются в простыню, а затем в 2—3 шерстяных одеяла и 45 минут потеют, принимая горячее питье. Затем вытираются и ложатся в постель хорошо укрытыми не меньше чем на 2 часа. Это общеукрепляющая процедура, повышающая защитные силы организма. Гипертермические ванны делают через день. Всего 4—5 сеансов.

«Любая болезнь, — отмечает А. С. Залманов в своей книге «Тайная мудрость человеческого организма», — результат пагубного накопления в крови и тканях вредных веществ — токсинов. Ослабленный организм не в силах сам полностью расправиться с этим злом. Гипертермические ванны приходят на помощь. Благодаря усилению кровообращения происходит активный «сброс» токсических веществ».

Разумеется, для применения высокотемпературных ванн необходимы постепенность, разумная осторожность. Здесь тоже, как и при посещении русской бани, нужен совет квалифицированного физиотерапевта или спортивного врача.

Но есть в арсенале капилляротерапии и совсем простые, доступные, но весьма полезные способы.

Опускают руки выше локтей в воду, нагретую до 37 градусов. Через каждые 2 минуты температуру воды повышают на 1 градус. Постепенно доводят до 43 градусов. И тогда держат руки в горячей воде 10 минут. Такая ванна уменьшает застой крови в области головы, помогает избавиться от насморка и ангины.

По такому же принципу делаются ванны для ног. Кстати сказать, это прекрасное подготовительное средство для тех, кто намеревается ходить в баню, но еще не обрел привычки к этой сильнодействующей процедуре.

И еще о хождении по воде. Эту простую процедуру рекомендовал русский врач Н. В. Слетов, большой знаток водолечения и коллега А. С. Залманова. Для «хождения по воде» на днище ванны наливают теплую воду (температура 32 градуса), так чтобы она доходила до щиколоток. Стоя, медленно переступают по воде. Затем слегка открывают кран с горячей водой и постепенно повышают температуру в ванне, доведя ее до 38—39 градусов. Так 10—15 минут. В следующий раз несколько видоизменить эту процедуру. Начинать с теплой воды и постепенно ее охлаждать.

Весьма полезное закаливающее воздействие. Как известно, на наших стопах больше всего нервных окончаний — тепловых и холодовых точек. Воздействуя на точки стопы, мы взбадриваем, закаляем весь организм.

Летом можно перенести эту процедуру на берег озера, реки или моря. Большое распространение уже получил бег босиком по росе. Не менее полезно бегать и по воде.

С горчицей, сеном и листьями ореха

Эти ванны лучше всего делать перед сном. Чтобы их приготовить, берут 100—150 граммов сухой горчицы и разводят ее в одном литре воды (температура 36—38 градусов). Тщательно перемешайте, пока не ощутите характерный запах горчичного масла. Все это выливают в ванну с горячей водой (температура 36—38 градусов). Процедура длится 10—12 минут. После этого ополаскиваются теплой водой и ложатся в кровать, как следует укрывшись простыней и шерстяными одеялами. Примерно через час, когда сошел пот, вытереться насухо и лечь спать.

Благотворны и ванны из цветочного сена. Успо-

каивают нервную систему, помогают избавиться от раздражительности, приводят спокойный сон. Готовят ванны из цветочного сена следующим образом. Заваривают 500 граммов такого сена 3 литрами кипящей воды. Затем 15 минут запаривают. Процеживают через марлю и вливают в ванну. Длительность процедуры (температура 38,5 градуса) 15, 20, 22 минуты.

Прекрасно тонизируют, а также помогают при фурункулезе, кожном зуде и ожогах ванны из листьев грецкого ореха. 400 граммов таких листьев заливают 10—12 литрами кипящей воды и в течение 15 минут запаривают. Затем воду процеживают через марлю и выливают в ванну. Сеанс (температура воды 38,5 градуса) продолжается 15, 20, 22 минуты.

СБРАСЫВАЯ ЛИШНИЙ ВЕС

Издавна русскую баню использовали для того, чтобы избавиться от тучности, похудеть. Различные применяли способы. Например, натирались разнообразными снадобьями, чтобы лучше пропотеть и выпарить все лишнее. Так, профессор медицины П. И. Страхов — автор одной из первых статей о русской бане, с которым я уже познакомил читателей, — писал, что для избавления от тучности на полке надо натирать тело медом и солью, тертой редькой и дегтем, скипидаром и перцем.

Многие из старинных рецептов сохранили свою свежесть и поныне. Их охотно и с пользой применяют спортсмены. Скажем, по-прежнему в ходу все растирания, о которых упоминает Страхов. Когда, словно вазелином, натирают еще до бани сухое тело солью, смешанной с медом, и затем поднимаются на горячий полк, то действительно начинается быстрое и обильное потоотделение. Сильнейшая испарина продолжается и после банной процедуры. Поэтому надо терпеливо посидеть или полежать, завернувшись в льняную простыню. А на улицу выходить лишь тогда, когда сойдет пот, иначе недолго и простудиться. Кстати, эту медово-солевую смазку многократно проверял известный русский врач С. В. Васильев, применявший баню в комплексе с другими средствами для снижения веса. Васильев пришел к выводу, что такое снадобье дает ощутимый эффект.

Чтобы сбросить лишний вес, как это делают спортсмены, требуется довольно жесткий регламент. Скажем, выйдя из парной, они не спешат в бассейн или под душ. Тот, кто настроен сбросить лишние килограммы, должен перетерпеть. Не охлаждаться! Стоит пойти под холодный душ, как «срабатывает» рефлекс и потоотделение резко уменьшится. Чтобы пот «пошел» сильнее, некоторые спортсмены даже обливаются горячей соленой водой. Потом, разгоряченные, потные, идут в раздевалку. Завертываются в простыню или даже закутываются в теплое одеяло. И сидят потеют. Полчаса, не меньше. Мучает жажда. Но надо совладать и с нею. Глоток воды — и достаточно. А еще лучше — дольку лимона. Потом снова на горячий полоч. Но перед очередным заходом — теплый душ. Смыть пот и соль. И, вытеревшись досуха, снова париться. С каждым «визитом» в парную пота выделяется все меньше. Вот тогда-то и можно выпить полстакана воды — чтобы усилить потоотделение.

Когда сгоняют лишний вес, парную баню сочетают с общим массажем. Кстати сказать, тучные люди (здесь я имею в виду не спортсменов, а всех, кто прибегает к банному жару, чтобы избавиться от лишних килограммов) меньше потеют в атмосфере бани. Ведь известно, что жир обладает низкой теплопроводностью. Поэтому толстякам, чтобы быстрее разогреть тело, особенно полезно энергично похлестать себя веником. Необходим и массаж. Замечу, что русская баня с достаточной влажностью лучше выпаривает жиры, чем суховоздушная. Влажная атмосфера на какое-то время затрудняет терморегуляцию. Значит, и температура тела повышается в большей степени. А это активизирует окислительные процессы, усиливает обмен веществ.

Иногда спортсмены (да и не только они), стремясь как можно быстрее согнать лишний вес, подолгу просиживают на банном полке. Что называется, до изнурения. Это неправильно. Вредит здоровью. Есть более рациональный способ. Кратковременные, но частые процедуры. Скажем, побыл в парной 8—10 минут — и в предбанник. Ведь процессы терморегуляции сразу не прекращаются. Потоотделение долго еще продолжается, если к тому же укутался в теплый халат и воздерживаешься от питья. Как следует пропотел — и снова в парную. Такая серия кратковременных за-

ходов гораздо эффективнее (и полезнее для здоровья), нежели утомительное, изнуряюще долгое отсидивание в атмосфере банного жара.

Я уже рассказывал о применении бани в больнице эстонского города Выру при лечении различных болезней. Успешно борются в этой больнице и с ожирением. Говорит Рейн Суйя:

— Десять минут — такова продолжительность банного сеанса для больных ожирением. Мы убедились, что процедура значительно повышает энергетические процессы в организме. Увеличивается потребление кислорода и выделение углекислоты. Повышается энергетический обмен. И не только в ходе самой процедуры, но еще в течение 35—45 минут после бани. Понижается систолическое давление. В среднем потеря веса составляет 0,51 килограмма. Мы не ставим задачу форсированной сгонки веса, это вообще нежелательно, а для больных ожирением, да ещеотягощенных другими недомоганиями, просто вредно.

При ожирении 1—2-й стадий, когда еще не возникли признаки выраженной сердечно-сосудистой недостаточности, можно рекомендовать баню как физиотерапевтическую процедуру. Есть все основания полагать, что при избыточном весе интенсивное окисление жиров продолжается и после бани, причем довольно длительное время.

Комплексно решают проблему сгонки веса в больнице «Берлин-Бух» (ФРГ), о которой уже шла речь. Немецкие медики назначают строгую диету. Ограничение привычного рациона питания, как известно, переносится довольно тяжело. Настроение подавленное, вялость, упадок сил. На выручку приходит баня. Она вызывает радостные эмоции, бодрит. Так в первую очередь решается психологическая проблема. А потом уже баня используется (тепловые нагрузки постепенно повышаются) для основного в данном случае назначения — улучшения обменных процессов и сгонки веса. Эффект бани усиливается укутыванием во влажную простыню. Такой своеобразный компресс держат около 2 часов. Постепенно сеанс за сеансом сбрасываются лишние килограммы.

Небезынтересно узнать мнение и спортивного врача, кандидата медицинских наук Виктора Геселевича, много лет изучавшего проблемы сгонки веса. Прежде всего, подчеркивает врач, тот, кто соблюдает

общий гигиенический режим, регулярно посещает парную баню, не нуждается в форсированной сгонке веса. Ему нет нужды превращать приятную и полезную процедуру в своего рода экзекуцию. Но бывают все же ситуации, когда спортсмену, так сказать, в пожарном порядке необходимо согнать лишние килограммы. Если, скажем, снижение веса на 1—2 килограмма проходит безболезненно, то к сгонке 3—4 килограммов надо подходить осторожно. Не уповать только на одну баню, а соблюдать рациональный режим питания. Не следует сгонять значительный вес чаще чем два-три раза в год. Не рекомендуется снижать вес дважды, если между этими процедурами не было интервала в полтора-два месяца. Если спортсмен поставил перед собой задачу значительно уменьшить вес, то делать это надо не позже чем за полмесяца до начала соревнований. Запрещается сгонять вес юным спортсменам. В этом возрасте жировая прослойка невелика, снижение веса идет за счет мышечной ткани, а значит, таит в себе угрозу сокращения физических сил спортсмена, и в первую очередь скоростных качеств.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ о том, что баня немыслима без массажа и что мыться тоже надо умеючи

ДОБРЫЕ РУКИ

Попарились на горячем полке, похлестали себя веником, поплескались в воде. Но банная «одиссея» еще не завершена. Физиологический (и, разумеется, гигиенический) эффект бани будет неполным, если как следует не помоешься с мочалкой и мылом. И тут тоже есть свои правила. Но перед мытьем (вернее, перед последним заходом в парилку) хорошо бы сделать массаж. Я уже говорил, что постегивание веником на горячем полке — это тоже своеобразный массаж. Но воздействие бани будет еще благодатнее, если вы помассируетесь, т. е. воспользуетесь специальными массажными приемами. Настоящая баня, особенно у спортсменов, не мыслится без массажа. Кстати ска-

зять, массаж — такое же древнее народное врачевание, как и баня. За тысячу лет до нашего летосчисления в древнеиндийских законах Ману описаны приемы лечебной гимнастики и массажа. Гиппократ писал, что массаж может заменить самые редкие лекарства. Когда знакомишься с трудами таких русских терапевтов, как М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин, С. П. Боткин, В. А. Манассеин, убеждаешься, что, ратуя за русскую баню, эти светила медицины считали массаж необходимейшим дополнением к этой оздоровительной процедуре. Захарьин пылливо изучал связи отдельных участков кожи с внутренними органами, находящимися на существенном удалении от этих участков. Теперь мы знаем, что так называемые рефлексогенные зоны (проекции желудка, кишечника, печени на поверхности кожи) весьма обширны. Через них можно воздействовать на тот или иной орган. Так, например, при умственном утомлении массируют (чаще всего поглаживают) шею, плечи, ключицу, верхнюю часть спины и груди. Все эти зоны связаны со спинным и головным мозгом, центральной нервной системой. Манассеин же, так много сделавший для изучения физиологического воздействия бани, первым в России организовал курсы по изучению массажа.

На банном полке я часто встречаю своего старого знакомого Георгия Авсеенко. В юные годы мы вместе увлекались боксом. Тренировались в столичном спартаковском зале на улице Воровского, где священнодействовал в качестве наставника старый боец ринга, чемпион России дореволюционных лет Вячеслав Васильевич Самойлов и где нашими кумирами были такие одноклубники, как Николай Королев, Иван Ганыкин; Николай Штейн и Михаил Джендо.

Теперь Георгий — массажист, тонкий знаток своего дела, и в баню он приходит вместе со звездами нашего хоккея.

«Удивительно чуткие, умелые руки у Авсеенко, руки виртуоза», — говорят чемпионы мира и олимпийские победители.

— Что первым делом делаете, когда, скажем, ушибете ногу? — просвещает нас Георгий. — Конечно же начинаете ее растирать. Хотя, быть может, и не имеете ни малейшего представления о настоящем массаже. Вот и судите, какое это естественное сред-

ство, к которому люди прибегают испокон веков. Если вы перетрудились и у вас болят мышцы, ничего нет лучше, чем их помассировать. Исследователи установили, что стоит 3—4 минуты помассировать утомленную мышцу, как ее энергия тут же возрастает в 2—3 раза. Спортсмены, постоянно делающие массаж, в значительной мере предохраняют себя от травм. Своеобразная профилактика! Если же — не дай бог! — получил травму, то баня и массаж помогут быстрее вылечиться.

Георгий Авсеенко охотно дает уроки массажа. Учит делать все приемы сноровисто, энергично, но так, чтобы боли не было и в помине: массаж чрезвычайно приятная процедура. Мастер показывает, как, намылив руки, чтобы они лучше скользили, а сам массаж был более глубоким (нет ничего нежнее для этого детского мыла), делать растирание, поглаживание, поколачивание.

— Массировать, — учит Георгий, — надо по ходу лимфатических путей, неторопливо продвигаясь к их узлам (причем сами лимфатические узлы затрагивать не следует). Необходимо соблюдать и определенную последовательность. Скажем, массаж руки идет от кисти до локтя, затем от локтя к подмышкам. Но здесь стоп! Именно в подмышечной впадине лимфатические узлы. Массируя ноги, продвигайтесь от стопы к коленному суставу. И опять пауза. Осторожно, подколенный лимфатический узел! Не массировать! Двигайтесь дальше до паха. И снова будьте внимательны: лимфатический узел, на этот раз паховой. Грудь массируют от ее середины в стороны. Шею — от волос к ключицам.

Вот несколько простых приемов. Сидя на скамейке, разминайте пальцы ног. Осторожно вытягивайте, сгибайте. Потом, обхватив руками стопу, сделайте и с ней такие же манипуляции. И обязательно помассируйте голеностоп. По всей его окружности. Так называемое разминание — полезнейший массажный прием. Своего рода гимнастика. Прекрасно тонизирует уставшие мышцы и суставы. Капилляры как бы раскрываются, и кровоснабжение увеличивается в десятки раз. А это значит, что усиливается обмен веществ. Сделали разминание — поглаживайте ногу двумя руками. Руки энергично скользят по коже. От стопы вверх. Но так, чтобы кожа не сдвигалась в

складки. Плавно, но в то же время слегка надавливая. Собственно, и слово-то «массаж» происходит от арабского «масс» — «слегка надавливать». А после — поглаживание. Теперь согните ногу в колене под прямым углом. Ладонью делайте так называемое выжимание. А затем разомните икроножную мышцу. Делается это так. Мышца захватывается и плавно разминается. Как бы перекачивается между большим пальцем и остальными. Потом сожмите руку в кулак — не так, чтоб слабо, но и не очень крепко — и слегка поколачивайте мышцу.

Не трудно помассировать и бедро. Вытяните ногу вперед и поглаживайте. Более энергичный прием — выжимание. Воздействуете не только на кожу, но и на более глубокие ткани. Идет отток венозной крови и приток артериальной, богатой кислородом. Выжимание делают сначала одной, а потом и двумя руками. Движения — довольно энергичные — идут от колена вверх. Переходите к разминанию, а затем и к поколачиванию — оно производится поочередно двумя руками.

А как промассировать спину? Рука за спину. И растирайте спину внешней стороной ладони. Снизу вверх и снова вниз. От поясницы к лопаткам и обратно. Грудь тоже можно слегка помассировать. Делайте поглаживание — от центра к плечам. Женщинам, делая массаж груди, не затрагивать молочные железы. Живот поглаживают, ведя руку круговыми движениями по часовой стрелке. Для усиления положить одну кисть на другую. Массируя, постепенно уменьшайте радиус действия, приближаясь к пупку. Теперь живот и размять. Захватите обеими руками мягкие ткани живота. Разминая, передвигайте руки, чтобы встретились в середине живота. Все это можно делать и сидя, но лучше лечь на спину, а ноги согнуть в коленях — тогда мышцы живота как следует расслабятся и массаж даст больший эффект.

Шею массируют, энергично поглаживая ее ладонью от затылка к плечу. Затем растирают и, наконец, разминают, надавливая пальцами и делая круговые движения.

10—15 минут — и массаж окончен.

Лучше всего массировать друг друга, но тут важно не переусердствовать. Порой видишь: напарился человек, а его после этого еще долго и энергично мас-

сируют. Есть такое физиотерапевтическое правило: между двумя процедурами должен быть интервал не менее чем 2 часа. Баня — сильнодействующая процедура. К тому же похлестывание веником в парной, как мы уже знаем, тоже довольно эффективный массаж. Поэтому едва ли целесообразно делать в бане интенсивный массаж всего тела, длящийся около часа. Лучше промассировать отдельные участки тела, скажем ушибленную руку или поясницу, где появились боли. А если уж хочется помассироваться в бане, то делают это между первым и вторым заходом в парилку. Причем в самой парилке не очень-то усердствуют. Ведь предстоит такая основательная нагрузка, как массаж.

Перед тем как массироваться, надо ополоснуться под теплым душем и лечь на скамейку в мыльном отделении на живот. Разумеется, лежак несколько раз обдать из таза горячей водой. И не только из гигиенических соображений, а чтобы тело не остывало. Не случайно, когда опытный массажист почувствует, что подопечный уже остыл, то велит ему снова ненадолго зайти в парную и лишь тогда продолжает начатое.

Тот, которого массируют, кладет один веник под голову, а второй — под ноги. Массажист приступает к делу. Но прежде намыливает свои руки и тело подопечного. Вначале поглаживает спину скользящим движением. Двумя руками. Выпрямленными ладонями (пальцы сомкнуты) проходит по телу. Одна рука следует за другой. А можно и «параллельным курсом»: руки, поглаживая тело, идут рядом. Если хотят несколько усилить давление, то накладывая одну ладонь на другую. Вначале поглаживание идет довольно нежно, а под конец познергичнее. Поглаживание с надавливанием делают обычно запястьем. Не забудьте и о шее: ее массируют сверху вниз. Теперь можно перейти к растиранию. Тут уже руки не скользят по коже, а скорее легко устремляются в нее. Кожа даже немножко сдвигается — впереди движения рук образуются складки. Все это, разумеется, делается умело, свободно, осмотрительно. Можно применять и выжимание (кстати сказать, это излюбленный прием финских массажистов). Бугром большого пальца и частью ладони нажимают на тело и скользят по нему прямолинейно.

После спины на очереди поясница, ягодицы, ноги

и, наконец, плечи и руки. Когда дело дошло до рук, можно применить и такой прием. Массажист берет обеими руками кисть подопечного. Легко, свободно. И без чрезмерных усилий тянет руку на себя. Трясет ее, совсем немного подымая вверх и опуская вниз. Это делается спокойно, равномерно, без суеты. Потом обрабатывают другую руку. Встряхивание ног делается следующим образом. Массажист обхватывает одной рукой ногу со стороны ахиллова сухожилия, а другой — подъем стопы. И слегка тянет ногу к себе. К себе, назад и обратно. Встряхивает ногу плавно, не торопясь. Команда перевернуться на спину. Идет массаж в такой последовательности: руки, плечи, грудь, живот, ноги.

15—20 минут — таков сеанс этой процедуры. Массажных приемов великое множество. Но это не означает, что в бане их надо применять как можно больше. Напротив, поскольку банная процедура и так отличается солидной нагрузкой, число массажных приемов, как я уже сказал, надо ограничивать. Другое дело, разнообразить «палитру» полезных воздействий и для этого осваивать все новые и новые приемы.

Я ничего не сказал о том, как массируют ладонью, согнутой в кулак, стопы ног.левой рукой поддерживают стопу, а кулаком правой (вернее, его выступами) энергично ее поглаживают. Собственно, так можно массировать не только стопы ног, но и ладони рук. Есть и прием под названием «пиление». Кисти обеих рук почти приближены ладонями друг к другу. Ребрами ладоней растирают спину или живот. Причем каждая из ладоней двигается в противоположную сторону. Можно применить и так называемое валяние. Скажем, заболело бедро. Слишком энергичный массаж вызывает острую боль. И вот тогда массажист обхватывает ладонями с двух сторон бедро и начинает как бы раскатывать мышцы. Осторожно сжимать их, растягивать. Если тот, кого вы массируете, тучен и на животе у него жировые отложения, то уместно применить то, что массажисты называют «накатыванием». Делается это так. Вначале живот поглаживают двумя руками. Почувствовали, что он расслабился, левой рукой (почти ребром) слегка надавливаете на живот, а правой как бы сдвигаете жировую ткань к левой и разминаете ее. Так постепенно (опять же не торопясь) «проходите» по всему животу. Можно делать и «под-

талкивания». Но сначала примените поглаживание двумя руками. Затем левой рукой нежно, без особого рвения надавливайте на живот, а правой как бы подталкивайте эту руку. Вот вам и полезное воздействие не только на внешний покров, но и на внутренние органы: желудок, кишечник, печень. Не следует особенно увлекаться — достаточно сделать два-три таких движения для поднятия общего тонуса.

Это, так сказать, азы массажа, впрочем вполне достаточные на первых порах. Тот, кто пожелает познакомиться с массажем во всех его многообразных и тончайших деталях, найдет богатейшую литературу. Это прежде всего книги профессора И. М. Саркизова-Серазини, которые неоднократно выпускались издательством «Физкультура и спорт».

РАССКАЗ СТАРОГО БАНЩИКА

Теперь пришла пора помыться. И это тоже надо делать умеючи. Много любопытного рассказал мне один из старейших работников Сандуновских бань Сергей Данилович Агафонов. Данилыч, как называли его посетители, видел на горячем полке и мхатовца Ивана Михайловича Москвина, и Валерия Чкалова, и Ивана Поддубного.

— Казалось бы, помыться в бане, — рассказывал Агафонов, — проще пареной репы. Скажи кому, что не умеет мыться, — обидится. А между тем смотришь и убеждаешься, что даже кое-кто из наших завсегда-таев, имеющих «банный стаж», моется не так, как надо. Иногда даже себе во вред. Иной с большим рвением намыливает голову. Держит в руке кусок хозяйственного мыла с кирпич величиной и не жалея сил драит им свою макушку. Пряди волос при такой «обработке» перепутываются, перекручиваются. Словом, издевается над самим собой, а потом сокрушается, глядя на свою редеющую шевелюру.

Что и говорить, банная процедура требует не только умения, но и деликатности. И кое-каких познаний. Мне довелось побывать на экскурсии на старейшей парфюмерной фабрике «Свобода». Как не просто изготовить мыло высокого качества. Достаточно твердое, не разбухающее при мытье. И, как говорят, мыльное, дающее обильную пену, с приятным ароматом.

Видел, как в котлы, в которых варят мыло, добавляют ланолин, защищающий кожу от обезжиривания и раздражения. Закладывают и такое биологически активное вещество, как хвойная паста. В ход идут и антисептики и многое что другое. Честно говоря, не знал раньше, что столько прилагается добрых усилий; чтобы приготовить кусок хорошего мыла. Все сорта нашего мыла по-своему хороши, и дорогие, и дешевые. Дешевое, по существу, только тем и отличается, что не может храниться долго. В общем, как я узнал, для нормальной, здоровой кожи подходит любое, самое простое и дешевое мыло. Скажем, «Банное». Никогда не подведут «Детское», «Чебурашка», «Малыш». Приятны и мягко воздействуют на кожу.

При сухой коже надо выбирать особый сорт мыла. Например, «Русский лес», «Косметическое». Есть и лечебное мыло — «Лесное». С витаминами, хвойной пастой, бальзамическими веществами. Годится при различных заболеваниях, при фурункулезе и даже экземе. Но прежде, чем его применять, надо посоветоваться с врачом-дерматологом.

Баня водой не обижена. Море воды. Не приходится беспокоиться, как это бывает в домашней ванной, чтобы не набрызгать на пол и не залить потолок у соседей. Знай себе плескайся горячей и холодной, чтобы душа радовалась! Разумеется, не забывай, что рядом с тобой тоже моются, и этим людям не очень будет приятно, если брызги и мыльные хлопья полетят на них. Да знай меру! И не только потому, что рядом люди, и не потому, что воды жаль. Кожу надо пожалеть. Не повредить ей чрезмерным усердием. Смотришь на иного — не жалеет горячей воды. Намыливается бесконечное количество раз, а потом жалуется, что на коже неприятный зуд, сухость. Много раз намыливаться не следует. Хоть и говорят, кашу маслом не испортишь, а вот кожу можно испортить мылом. Те, у кого сухая кожа, вообще плохо переносят мыло. Но настоящая, с соблюдением всех правил баня тем и хороша, что «исправляет» дефекты кожи. Сколько раз наблюдал: стал наш новый клиент, у которого вялая, сухая кожа, регулярно посещать парную, делать массаж — все приходит в норму. «Банная тренировка» помогает. И сухость исчезает, и мыло уже на пользу.

Но расскажу все по порядку. Я бы посоветовал, как закончишь париться на горячем полке и немного ох-

ладишься под душем, залезть в ванну. Лежишь себе спокойненько, отдыхаешь, а вода «работает» на тебя — забирает все лишнее, что счистил с кожи горячий пар. Вылез из ванны, ополоснулся ушатом достаточно горячей воды — и за мытье. Лучше мочалку не намыливать куском мыла, а развести в тазу мыльную пену. Делается это так. Наливаешь в один таз доверху крутого кипятка и устанавливаешь в него другой таз с небольшим количеством горячей воды. Горячая вода нижнего таза подогревает мыльную пену в верхнем. Сюда же подбрасываешь березовых листьев — для аромата и чтобы «удобрить» кожу этим несравненным эликсиром. Опустил в верхний таз кусок мыла — и айда вертеть его мочалкой! Чтобы мыло быстро дало обильную пену, надо перед тем, как опустить мочалку в воду, натереть ее мылом. Душистая горячая пена быстро становится густой и пышной, бурно поднимается в тазу.

Я предпочитаю мочалки из липового лыка, какими банились наши деды и прадеды. Распаришь ее в кипятке, и она как шелковая. Но ведешь ею по телу и ощущаешь достаточную жесткость.

Есть такое растение под названием «люфа», напоминающее большой огурец или тыкву. Тот, кто бывал в Грузии, видел, как растет люфа, упорно вытягивается вверх, опираясь на специально оборудованные колья. Вот и срывают на таких плантациях готовые мочалки. Что ж, грузинская мочалка (ценно то, что она, как и лыковая, — природная, естественная; признаться, я не очень люблю всякие «заменители») тоже вполне подходящая. Можно воспользоваться и щеткой с длинной ручкой. Удобно самому себе потереть спину, когда нет напарника.

Однажды увидел у одного из посетителей необычную мочалку. Губка не губка, а намыливает что надо. Подошел, поинтересовался. Оказывается, мочалка сделана из лыка, люфы, губки и материи. Нарезал полосками, смастерил в виде варежки. Натянул на руку, обмакнул в мыльную пену и айда мыться — так, что пена журчит по всему телу. Попробовал и я. Действительно, такая мочалка в меру жестка и, главное, исправно намыливает. Поистине, век живи — век учишься!

А еще приятно намыливаться веником. Вернее, помылся обычной мочалкой, а потом еще прошелся

березовым веником. Тоже массаж и тоже полезное «удобрение» для тела.

Намыленная, в меру жесткая мочалка или щетка помогает не только как следует «простирать» нашу естественную рубашку, но и как бы завершить то многообразное воздействие, которое дала баня. Ведь мытье тоже своего рода массаж!

Намыливаться надо не как попало, а круговыми довольно широкими движениями в направлении часовой стрелки. Намыливаете и в то же время массируете тело мочалкой. Пока кожа не порозовеет. Конечно, мыться, как и париться вениками на горячем полке, лучше всего не одному, а с напарником. Лег на живот, уткнув голову в пахучий березовый веник (он вместо подушки), а тебя «обрабатывают» мочалкой. Перевернулся на другую сторону, а твой ретивый напарник продолжает хлопотать вокруг тебя. Если спину можно и нужно потереть довольно энергично, то грудь более деликатно. Слегка нажимая сверху вниз намыленной мочалкой. А живот плавными круговыми движениями. Лежишь на банной лавке, чуть ли не дремлешь. И вдруг по телу разлились новые порции тепла. Это партнер обдает тебя горячей (разумеется, в меру) водой из таза. Да не один раз, а два, а то и три. Так сказать, заключительный аккорд. А если моются бывалые парильщики, то этот аккорд звучит у них посильнее. Сначала обдают горячей водой и тут же холодной, затем снова горячей. Своеобразная гимнастика!

Да, напарник потрудился на славу. Теперь время поменяться ролями. Покажи и ты свою ухватку!

Банный жар и горячая вода, убедился на многолетнем опыте, помогают избавиться от угрей на лице. А вот если отекли веки? Это бывает, когда переутомился. Окуни лицо в горячую воду (разумеется, в меру горячую), затем в холодную и снова в горячую. Так несколько раз. Массаж сосудов! Смотришь, после бани веки словно расправились, посвежели.

Порой жалуются на шероховатость кожи локтей. Лиловые, ороговевшие, потрескавшиеся локти действительно выглядят весьма несимпатично. Но зачастую это «огрех» не только чисто косметический, но и весьма болезненный — кожа на этих местах раздражается, болит. Особенно у тех, кто по роду своей работы сидит за письменным столом и опирается на локти. Баня поможет избавиться от этого недостатка.

Опустите локти на 8—10 минут в таз с мыльной водой (не забывайте это делать и дома). Вы убедитесь, что постепенно ороговевшая кожа размягчается. После мытья смажьте локти питательным кремом.

У некоторых на лбу и носу появляются черные точки. Баня поможет и от них избавиться. Для этого в таз, в котором разведено мыло, добавьте мелкой соли. Как следует разболтайте смесь губкой, а затем (именно мягкой губкой, а не жесткой мочалкой) потрите лицо и смойте теплой водой. Конечно, черные точки с одного раза не исчезнут. Но если вы каждый банный день займетесь этой процедурой (да еще раз в неделю в домашних условиях), то основательно прочистите поры лица и постепенно добьетесь успеха.

Теперь о ногах. Им в бане тоже надо посвятить толику времени. Как только пришли в мыльную, кроме таза для мытья (он обычно круглой формы) возьмите и другой — овальный. Предназначен для мытья ног. Налейте в таз теплую, слегка подмыленную воду. Не плохо добавить и щепотку соды. Поставьте таз на пол и пока моетесь, опустите ступни ног в него. А под конец потрите ступни пемзой, чтобы сошел ороговевший слой. Кстати, так можно избавиться и от мозолей, если они появились недавно и еще небольшие. Трите мозоли пемзой осторожно, без чрезмерных усилий. Разумеется, вы добьетесь эффекта (имеются в виду мозоли) не за один банный сеанс, а если будете делать такую процедуру регулярно. Но если мозоли застарелые, не пытайтесь с ними «расправиться» сами. В бане есть мозолист, к нему и обратитесь. А то, что вы подержали ступни ног в тазу с теплой водой, поможет специалисту привести их в надлежащий вид.

Голову, как известно, моют в последнюю очередь. Я уже слегка коснулся этого. Но теперь подробнее. Голову надо мыть в мыльной пене, разведенной в тазу. Хозяйственное мыло в бане так же неуместно, как в прачечной туалетное. В хозяйственном много щелочи, которая обезжиривает и раздражает кожу. А лучше всего мыть волосы шампунем. В шампунях — их сейчас великое множество — содержится все необходимое, чтобы как следует помыть голову и в то же время сохранить (а пожалуй, даже усилить) природный блеск волос.

Для мытья волос вода должна быть мягкой. В жесткой воде мыло плохо мылится. На волосах остается

серовато-беловатый налет. Оседают известковые вещества, которыми изобилует такая вода. Кожа раздражается. Волосы становятся ломкими. Конечно, самая подходящая — снеговая или дождевая вода. Но если в деревенской бане воспользоваться такой водой не проблема, то в городской коммунальной где ее возьмешь? Между тем воду не так уж трудно смягчить. Стоит только добавить в таз одну чайную ложку пищевой соды или нашатырного спирта. Тогда вода не только смягчится, но и приобретет очистительные свойства. Это для мужчин. У женщин, известно, более деликатный подход. Я специально советовался по этому поводу со старым косметологом, который ходит к нам в баню. Оказывается, блондинкам и брюнеткам надо по-разному смягчать воду для ополаскивания волос. Брюнеткам добавлять в воду одну столовую ложку уксуса, а вот блондинкам этот рецепт не годится. Им лучше всего воспользоваться настоем ромашки. И еще. Не следует мыть голову в слишком горячей воде, это раздражает корни волос.

Нередко меня спрашивают, можно ли часто мыть голову. Отвечаю: голову можно мыть когда угодно, если загрязнилась, если волосы стали маслянистыми, утеряли естественный блеск. Но нормальные волосы надо мыть один раз в неделю. В банный день. Если волосы отличаются сухостью, то их надо мыть реже.

Когда моешь голову, самое время ее и помассировать. Положил большие пальцы на виски, а остальными растирай голову круговыми движениями. Нежно, без сильного нажима. Подушечками пальцев, чтобы не поцарапать кожу. А теперь большие пальцы под уши. И ведите массаж от шеи, по темени, к макушке. Затем слегка потяните волосы у корней — это тоже своеобразный массаж.

Несколько советов. Если у вас появилась перхоть, попробуйте за час до мытья смазать кожу головы подогретым подсолнечным или репейным маслом. Помогает. Сам на себе испытал этот старинный рецепт. И еще хочу сказать об одном верном средстве против сухой перхоти. Добавьте в воду для мытья головы липовый цвет. Нередко жалуются, что голова после мытья «горит», беспокоит зуд, кожа стягивается. В этих случаях голову лучше мыть не мылом, а кислым молоком. Старинный русский способ. Молоко слегка подогревают. Смачивают им волосы и нежно втирают.

Потом надевают колпак (тот самый, в котором ходят в парилку). Полчасика побыли под колпаком — и сполосните голову теплой водой. Кислым молоком можно мыть голову не только когда что-то не в порядке, а всегда, хотя бы раз в месяц. Кто это делает, обычно не нарадуется на свою шевелюру.

А знаете ли вы, что жирные волосы полезно мыть горчицей? Полторы-две чайные ложки сухой горчицы на таз воды. И еще можно воспользоваться свежей крапивой. Положите ее в таз, залейте кипятком. Пока паритесь на полке, трете мочалкой тело, пройдет более часа. Вот и крапивная настойка готова. Но тогда уж от мыльной пены воздержитесь. Достаточно одного крапивного экстракта. Вообще иногда голову можно мыть и без мыла.

Не выливайте воду, оставшуюся в тазу, в котором вы распаривали веник. Ею полезно мыть голову. С давних времен на Руси известно, что березовый настой преотлично освежает волосы. После такого эликсира волосы не падают, не секутся. Кожа оживает, сухости как не бывало. Бодрость и свежесть дает березовый настой и при мытье всего тела. Но еще лучше настой из березовых почек, которые можно купить в аптеке.

Я замечая, что в последнее время люди все больше тянутся к зеленым снадобьям. В бане охотно применяют различные настои лекарственных растений. И не только для поддачи в печь-каменку, чтобы пар был ароматный и полезный, но и для ухода за телом. Это, конечно, радует. Едва ли что может быть полезнее проверенных веками народных средств. Взять простую ромашку. Коль речь идет о мытье головы, то ромашковый настой — испытанное средство для ее мытья. Улучшает рост волос, удаляет перхоть. А женщинам следует напомнить, что это безвредное средство для окраски волос в золотистый цвет.

Но многие слишком уж увлекаются мытьем волос. По несколько раз намыливают и смывают водой. Лишняя трата времени и сил, да к тому же вредно. Есть старый способ определить, хорошо ли помыта голова: чистые волосы начинают во время мытья поскрипывать.

Вытирать волосы надо тоже умеючи. Медленно промокайте голову полотенцем, лучше всего махровым. Теперь можно их расчесывать. Казалось бы, не-

мудреное дело, но смотришь — иногда пользуются чужой расческой. А по-моему, это то же самое, что чистить зубы не своей щеткой. Понимаю, когда у тебя просят расческу (бывает, забыл человек взять с собой), отказать неудобно. Но сам-то просящий должен понимать, что это непорядок. А бывают расчески далеко не первой чистоты. Мылил голову, старался навести чистоту, а потом расчесывает волосы грязной расческой. Расчески тоже надо мыть, и лучше всего теплой водой с нашатырным спиртом. Но, разумеется, это делать не в бане, а дома. А вообще-то грязная расческа с застрявшими между зубцов волосами — визитная карточка нёряхи. Необходимо подобрать гребень без острых зубьев, чтобы не царапал кожу. Не слишком густой, иначе будет вырывать волосы. Волосы расчесывайте осторожно. Если пряди длинные, то придерживайте их рукой. Длинные волосы надо расчесывать не от корней, а с концов. Короткие — от корней. Можно пользоваться и массажной щеткой. Но, разумеется, она должна быть тоже безукоризненно чистой и опять же не острой. Орудовать щеткой надо деликатно, не торопясь. Но перед тем как взять ее в руки, надо все же вначале воспользоваться гребенкой. Лучше всего чередовать расчесывание волос и гребнем, и щеткой. Тоже массаж!

Все хотят, чтобы волосы имели естественный блеск. Многие после бани смазывают голову бриолином, а то и просто вазелином. Волосы слипаются, теряют пышность. Есть весьма доступное средство, чтобы волосы приобрели естественный блеск и прическа исправно держалась. Пиво! Кто в бане им не «забавляется»? Но не все знают, что те же «Жигули» можно использовать как своего рода косметическое средство. Слегка капнул на ладони пива (не случайно польские косметологи изготовили так называемый пивной шампунь) и совсем немножко протер волосы. Причесался. Волосы обсохли. Смотришь, шевелюра — первый сорт! Можно провести по волосам и рукой, смоченной (и тоже слегка) репейным маслом. И прическа держится, и польза для волос несомненная. Ведь репейное масло — это не что иное, как настой из молодых корней лопуха с добавлением различных полезных масел. Лопух не так уж прост. Его корни содержат и белки, и жиры, и углеводы, и даже эфирное масло. В Японии лопух считается не сорня-

ком, а полезнейшим огородным растением. Отвары из корней лопуха испокон веков в народе применяли при кожных заболеваниях, угрях и даже экземе. Я недавно читал, что в корнях лопуха исследователи обнаружили алкалоиды, задерживающие рост опухолей. А для укрепления и роста волос это действительно средство первостатейное. Не случайно косметологи делают из лопуха лосьон.

Но вернусь к уходу за прической. Однажды к нам в баню пришел гость из Индии. Попарил я его по-русски (он все причмокивал, удивляясь нашим обычаям), а когда стал одеваться и причесываться, удивился и я. Перед тем как надеть свой национальный тюрбан, индийский гость стал растирать волосы каким-то блестящим узорчатым платком. Да так старательно и сосредоточенно, что я не удержался и спросил, для чего он это делает. Оказалось, это древнейший индийский обычай — растирать волосы натуральным шелком. Нежнейший массаж, благодаря которому волосы приобретают приятный блеск.

— Частенько бывает и так, — говорил старик Данилыч. — Не собирався человек в баню, а вдруг решил попариться или друзья соблазнили. Веник купил у входа, а свежего белья, естественно, с собой не захватил. Белье-то вроде у него внешне чистое — недавно дома в ванне мылся. А вот врачи-гигиенисты, регулярно приходящие в нашу баню не только попариться, а и за соблюдением санитарных правил посмотреть, насчет белья твердое мнение имеют. Оказывается, специальными исследованиями установлено, что белье, внешне чистое, но ношенное более недели, содержит до 5 процентов (от общего веса) грязи, в которой гнездятся болезнетворные бактерии. Белье надо менять как можно чаще, а раз в неделю, в банный день, — обязательно. А, скажем, белье из синтетической ткани, как, впрочем, и сорочку, необходимо стирать каждые два — три дня.

В ИНСТИТУТЕ КРАСОТЫ

Возглавляет институт медицинских наук Антонина Федоровна Ахабадзе. Кстати, познакомился я с Антониной Федоровной во время многодневной велогонки, в которой она участвовала в качестве спортив-

ного врача. По старой памяти я обратился к доктору Ахабадзе с просьбой прокомментировать то, что рассказал старый банщик, и дать свои советы.

— Присоединяюсь ко многому, — начала Антонина Федоровна, — что порекомендовал знаток банного дела. Может быть, следует кое-что уточнить и добавить с точки зрения медицинской косметики.

Косметика, уход за кожей, начинается не с нанесения кремов, помад и эликсиров, как думают некоторые, а прежде всего с мытья. Очистить кожу от грязи, пота, кожного сала, отмерших роговых чешуек — вот о чем надо позаботиться прежде всего. Ничто лучше горячей воды с мылом не промоет жирную кожу.

Мыло! Избалованные обилием моющих и косметических средств, мы воспринимаем этот белый, красный, зеленый или желтый брусок несколько обыденно. А вот выдающийся немецкий химик середины прошлого века Юстус Либих, внесший огромный вклад в науку (он разработал методику анализа органических веществ, предложил минеральную теорию питания растений, стал основоположником введения минеральных удобрений), советовал измерять степень культурности народа по количеству потребляемого им мыла.

Абсолютно прав Сергей Данилович, когда говорит, что мылом надо пользоваться умеючи, не переусердствовать. И не только тем, у кого сухая кожа, но и у кого она тонкая и нежная. Не всякое мыло подойдет для вашей кожи. Лучше всего, если возьмете в баню «Детское», сочетающее в себе мягкость и нежность с эффективными очистительными свойствами.

Банная процедура, мытье тела должны быть сугубо индивидуальными. В зависимости от того, какая у вас кожа. Но все ли знают, как определить характер кожного покрова? Нормальная кожа — это такая, на которой нет заметного шелушения, нет черных точек, угрей и расширенных пор. Достаточно влажная и умеренно покрытая жировой смазкой, эластичная. Жирная кожа лоснится, блестит. Стоит приложить к такой коже кусочек тонкой бумаги, и на ней как бы пропечатывается жирное пятно. На такой коже очень заметны поры, словно на лимонной корке. Сухая кожа истончена, прозрачна. Поры едва заметны. Зачастую шелушится, при малейшем раздражении краснеет.

Если кожа суховатая, надо прежде всего не ошибиться в выборе мыла для лица. Лицо ведь особенно нежно и легко раздражается. «Русский лес», «Косметическое», «Лесное» (в них содержится спермацет, ланолин, питательные кремы, витамины, бальзамические вещества) как нельзя лучше подойдут для умывания лица.

Справедливо замечание Сергея Даниловича о том, что не следует чрезмерно пользоваться горячей водой. Объясню почему. Когда моешься только одной горячей водой, не зная удержу, в сосудах кожи начинается застой крови. Поверхность кожи обезжиривается. Короче говоря, наш покров не приобретает, а, наоборот, теряет функциональные свойства. Кстати сказать, нередко дряблая кожа — результат таких слишком усердных «омовений». Лучше сочетать умеренно горячую воду с прохладной. Если же кожа от природы сухая, то вообще предпочтение не горячей, а тепловатой воде.

Сергей Данилович рассказывал о довольно простом способе, помогающем избавиться от угрей. У нас, косметологов, он называется «паровой ванной». Добавлю, что при угрях лицо после бани полезно протирать лосьоном для жирной кожи.

Еще Пушкин писал, что быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей. Красота, разумеется, красотой. Но не следует забывать, что грязные, обломанные ногти, заусеницы, неопрятные руки — это гнойничковые и иные заболевания. Может быть, не все знают, что повреждение кожи у ногтей нередко приводит к неприятным воспалениям, при которых уже не обойдешься без медицинского вмешательства. Маникюр — не только для женщин. Этой гигиенической процедурой (она не менее важна, чем, скажем, стрижка волос у парикмахера), как, кстати, и педикюром (уход за стопами ног) должны пользоваться и мужчины. Ведь известно, какую боль причиняют ногам вросшие ногти. Зачастую даже ходить трудно. Разумеется, мужчинам следует делать маникюр без лака. А тем из них, кто все же не отваживается делать маникюр и педикюр, посоветую самым тщательным образом мыть ногти специальной щеткой с мылом. Берите такую щеточку в баню вместе с мочалкой. Чистите ногти деревянной или костяной ногте-чисткой. Если ногти часто ломаются, их нужно сма-

зывать растительным жиром или питательным кремом.

Купите мыло под названием «Гигиена». Оно антисептическое, уничтожает бактерии (такие, как, например, кишечная палочка), может сослужить добрую службу, если сильно потеют ноги. Особенно хорошо в этом случае протирать ноги лосьоном «Финиш» или «Гигиена». Перед этим ноги после мытья надо вытереть досуха. При потливости ног помогают ванны из отвара дубовой коры.

Агафонов говорил и о мозолях. Но мозоли бывают не только на ногах, но и на руках. Особенно у столяров, сапожников, а также у спортсменов, скажем гимнастов, гребцов, штангистов. Не надо запускать свежие мозоли. К рекомендуемому Сергеем Даниловичем рецепту можно добавить еще и буру. Лучше не разводить мыло в тазу (это все же требует времени), а подсыпать туда мыльный порошок, скажем «Негу». После того как потерли мозоли пемзой, смазать это место коллодием или приложить мозольный пластырь.

Агафонов, говоря о мытье волос, все же больше адресовался к мужчинам, хотя большинство его советов в равной мере могут пригодиться и женщинам. Но согласитесь, у женщин все же больше претензий к своей прическе! Не случайно старая французская пословица гласит: «Обаяние женщины скрывается в ее волосах». Обычно жалуются на то, что волосы после мытья теряют свой естественный блеск, эластичность, секутся. Это, действительно, объясняется тем, что вода, особенно в городах, отличается жесткостью. Конечно, для смягчения воды можно, как советует Сергей Данилович, добавлять различные снадобья. Но лучше всего мыть голову не твердым мылом, а шампунями, нейтрализующими отрицательное влияние жесткой воды. Кроме того, шампуни содержат витамины, экстракты лекарственных трав и другие биологические вещества.

— Еще одно существенное «банное» правило, — сказала в заключение Антонина Федоровна. — После мытья надо вытирать тело досуха. Когда кожа влажная, идет быстрое испарение, а значит, и нежелательное в данном случае резкое охлаждение. Это не только грозит простудой, но и вредит коже. Влага, оставшаяся между пальцами ног, может привести к опрелости, трещинам и даже к грибковым заболеваниям.

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ о «вкусном» паре, старике Митине и его наследнике инженере Марате Саттарове

С ЛЕГКИМ ПАРОМ!

В рассказе Николая Успенского «При своем деле» (этого бытоописателя дореволюционной российской деревни высоко ценил Л. Н. Толстой) читаем: «Из бани Прохор Ильич возвращался домой... У каждой лавки его поздравляли: «С легким паром!»

Да, именно так, «с легким паром!», говорят, когда попаришься в бане. И в этом глубокий смысл. Добиться легкого, «вкусного», здорового пара — в бане дело первостатейное. Такое умение всегда ценилось на Руси. Подобрать сухие березовые дрова. Да так их расположить в печи, чтобы горели ровно. Проследить за тем, чтобы огонь в печи погас не вдруг, а когда нужно — и разом, а после остались жаркие угли. И чтоб не было на них синего угарного пламени. Точь-в-точь — не раньше и не позже — прихлопнуть дверь в бане. И чтобы жар в ней был не только вполне достаточный, но и ровный — от пола до потолка. Не тек по бане, а как бы стоял, словно в русской печи. Чтобы стены и полки как следует прогрелись и не осталось сырости и дурных запахов. Закрыть трубу именно в нужный момент да проветрить, чтобы избежать угара. Но и тут не хватить лишку — не выстудить. Вот и считалось: баню приготовить что музыкальный инструмент настроить.

Снова вспоминаешь замечательный банный трактат Антонио Нуньеса Рибера Санчеса, который писал, что баня тогда хороша, когда «все в точной пропорции и в парной никакого противного духа». И еще одно замечание «славного медика»:

«Иногда в большие морозы случается, что в бане на низу бывает не очень тепло и, так сказать, два различных воздуха, что для ног вредно; то для сего поддав прежде хорошенько на каменку... Двум чело-векам или одному вертеть вокруг веником, отчего в бане сделается одинаковый пар... После поддавая еще, на низу будет уже теплота надлежащая».

А поддача воды в печь? Тут нужна сноровка, расчетливость, сметка. Не залить каменку. И опять-таки

избежать излишней сырости. Тогда и легко дышится. Крепок жар, да ласков! И еще искусно подмешать в горячую воду перед тем, как полить ее на камни, различные ароматные снадобья. Словом, много тонких рецептов хранили те, кто по-настоящему знал русскую баню и умел со вкусом попариться. Пол в парилке посыпали мелко нарезанными сосновыми ветками, цветами и травами с терпким ароматом. Мастерили банные полки из липового дерева. Поддадут в каменку ковш воды — и дерево словно откликнется: в бане... запах меда. Кстати, липа, как установили ученые, обладает обеззараживающими, антисептическими свойствами.

На Руси издавна говорили: «приготовить баню». Словно речь шла о вкусном пироге. Мастера, познавшие банные «секреты», чтились наравне с умельцами в других областях.

Все это рассказывал Василий Семенович Митин, преподавший мне много лет назад первые уроки «вкусного» пара. Более полувека трудился Василий Семенович в Сандуновских банях. Видывал на горячем полке Куприна, Шаляпина, Собинова, Гиляровского.

— Не мало полезных банных рецептов, — грустил Митин, — забыто, утеряно. Эти «секреты» надо искать и хранить, как жемчужины народного творчества.

С той поры, когда в Сандунах у банного полка священнодействовал добрый старик Митин, много, как говорится, утекло воды. Появились у меня новые друзья — знатоки «вкусного» пара в Кадашевских, Селезневских, Оружейных, Митьковских и других банях столицы. И среди них — химики, физики, теплотехники, медики, физиологи. К жару бани они «прибавили» хлад научных формул. Задались целью усовершенствовать старинную процедуру. Вернее, приспособить ее к условиям больших коммунальных бань, которыми пользуется подавляющее большинство любителей банного жара, особенно в городах. Я сам постоянно хожу в большие коммунальные бани и поэтому воочию убеждаюсь, как не просто добиться, чтобы пар был по душе.

Типичная сценка. Зашел в парную не очень-то искушенный, но весьма самоуверенный человек, из числа тех, кто «все знает». Растолкав всех и не желая внимать голосу разума, начинает «забрасывать» в печь полные тазы воды. Да еще едва теплой. Все, конечно,

разбегаются с полка от сырого тумана, который напустил этот горе-парильщик. Задыхаясь и не выдерживая обжигающего жара, тут же ретируется и сам нарушитель банного регламента. К сожалению, такое полное непонимание, что надо делать в парной, чтобы создать там благоприятную атмосферу и достичь оздоровительного эффекта, встречается довольно часто.

Споры в парилке мгновенно бы испарились, если бы не увлекались «знахарством», а вспомнили элементарнейшие законы физики, известные еще со школьной скамьи. Так обычно говорит Марат Саттаров, с которым я познакомил уже читателей.

Прежде всего надо помнить, что вкусы любителей бани — и это естественно — разные. Одни любят более сухой пар, другие — повлажней, так называемый веничный. Поэтому в благоустроенной бане, где чтут вкусы посетителей, должны быть две парилки. Одна — более «сухая», с температурой примерно 95 — 100 градусов и относительной влажностью около 70 процентов. Другая парилка — более «мокрая», температура примерно 80 — 90 градусов, относительная влажность 85 — 95 процентов. Ни та, ни другая пустовать не будут. Даже самые ярые любители «веничного» пара непременно побывают и в «сухой» парилке. В самом начале банной процедуры. Чтобы постепенно разогреться. Спокойно посидеть или полежать на полке, пока еще не махая веником. Своего рода разминка, после которой можно и основательно попариться с веником в более влажной парной. Эти же любители «веничного» пара охотно зайдут в «сухую» парилку и на финише банного сеанса. Для прощального визита: после мытья и массажа пропотеть напоследок, как говорят, «чистым» потом.

Итак 95 — 70 и 85 — 95. Температура и относительная влажность. Пусть не смущают такие большие проценты. Напомню, что в обычной квартире, где вы живете, относительная влажность (это отношение упругости водяного пара, содержащегося в воздухе, к упругости насыщенного пара при той же температуре) около 50 процентов.

Достаточно жарко, умеренно сухо и приятная мягкая влажность. Как будто в жаркий день у берега моря. Легко дышится. Жар прогревает. Проникает глубоко в поры, но не шпарит. Такой жар, как говорят, не гонит

с полка, а, напротив, вызывает желание как следует попариться.

Поддача горячей воды на раскаленные камни не только прибавляет жару на полке. Пар — своеобразный чистильщик. Переходя в жидкость, или, как говорят физики, конденсируясь, превосходно очищает атмосферу бани. Капельки воды, оседающие на полке, поглощают, или, по терминологии ученых мужей, абсорбируют, всяческие «банные» отходы. Вот почему деревянный полоч надо мастерить на сваях и между досками, из которых он выложен, оставлять небольшие просветы. А под полком необходим исправно отлаженный отвод влаги. Пот, обильно стекающий с тел парильщиков, не должен задерживаться на полке, а стекать вниз. Поэтому пол в парной лучше всего настилать под углом 5—10 градусов, что, к сожалению, делается далеко не всегда. Между тем еще более двух веков назад Санчес писал: «Пол, где парятся, мастерить отлогим, дабы вода и все прочее ненужное и застойное уходило прочь».

Атмосферу в парной прежде всего создает печь. Это, можно сказать, сердце бани. Мастера «вкусного» пара, знающие, как поддать горячую воду на камни, входя в парилку, прежде всего устремляют взор в это огнедышащее горнило — хорошо ли оно нагрето. Славится та баня, в которой достаточно пара не только поутру, но в течение всего дня. Это зависит от соотношения объема камней в печи (уточним, что в общественных банях в печь в основном закладываются чугунные болванки, а называют их по стародавней традиции «камнями») и общего объема парной. Например, в великолепных Кадашевских банях, что в Замоскворечье, такое соотношение составляет примерно 1:50. Как сказали бы теплотехники, на 50 объемов помещения парилки один объем «камней». Когда «камни» нагреты примерно до температуры 600 градусов (малиновый цвет!), жар сохраняется долго, с утра до закрытия бани.

**ЛЮБИШЬ ПОПАРИТЬСЯ —
ЛЮБИ И ПОТРУДИТЬСЯ**

Многое, конечно, зависит и от самих посетителей бани. Утром, когда баня открывается, жар в парилке

вполне подходящий. Главное — не разрешать чрезмерно ретивым и не очень-то умелым водолеям нарушить эту благодатную атмосферу. Но проходит какое-то время, и атмосфера бани уже не та. Зашел на полок — дышится с трудом. Запах пота. Сырость. Жар не прогревает, а шпарит. Повсюду размокшие листья от веников — следы банных баталий. Вот почему примерно каждые полтора часа надо заниматься уборкой. Тот, кто хочет в свое удовольствие попариться, должен с таким же удовольствием и потрудиться. Подмести полок. Вычистить мусор под ним. Если же вокруг кафель, промыть его горячей водой и насухо вытереть. В бане надо мыться не только самому, но с таким же тщанием следить за чистотой самой бани. Очень хорошо, если в парной под полком имеется перфорированный трубопровод (к сожалению, это необходимейшее оборудование все еще не стало достоянием большинства бань). Стоит включить горячую воду, и упругие струи из трубопровода основательно промоют. Повторяю, мыть надо лишь кафельные стены. Но осторожно. Так, чтобы брызги воды не попали на оштукатуренную поверхность, скажем на потолок. Тогда не миновать неприятного запаха извести.

...Но вот потоки смывной воды стали светлыми, чистыми. Отключайте горячую и пускайте холодную воду. Поливайте до тех пор, пока не почувствуете, что пол заметно охладился. Жар и холод. Так создается перепад температуры между верхом и низом парилки. Тепло устремляется к холоду. Срабатывает так называемый эффект теплового насоса. Скопившийся сырой пар устремился вниз. Воздух над полком становится суше и чище. Но перед тем как полить на пол холодную воду, откройте створку вентиляционного отверстия — в русской бане оно должно быть не наверху, где подчас его оборудуют, а внизу, под полком. По той простой причине, что, как уже было сказано, пар, конденсируясь, уносит все «шлаки» вниз, под полок.

Такая вот существенная деталь. Вытяжную вентиляцию включать не в начале уборки — зачем напрасно тратить банный жар? — а когда уже пустили холодную воду. А если нет механической вентиляции? (К сожалению, и о таком насущно необходимом оборудовании позаботились не во всех общественных банях.) Тогда откройте входную дверь в парилку и форточку. Сквоз-

ной поток воздуха вытянет вместе с мокрым паром и все дурные запахи. Три — пять минут (не более) — и парная проветрена. Чтобы все это шло быстрее и, как говорят любители бани, «осадить» сырой пар, поливайте холодной водой и пол непосредственно перед входом в парную.

Между магами «вкусного» пара зачастую вспыхивают споры: «Зачем холодной водой? Лишняя сырость...» Страхи необоснованны. Вода-то на полу не кипит, значит, и сырому пару браться неоткуда! Скорость испарения, как известно, увеличивается, когда воду нагревают. А в данном случае постоянно льется холодная вода и ее температура от жара самой бани не успевает повышаться. Испарение-то весьма мизерное. А вот перепад температуры, который дает холодная вода, делает свое дело: сырой пар осаждается, в парной становится суше и чище.

Но вот парная проветрена. Теперь надо как следует прогреть ее стены и потолок. Хоть вентиляция и сделала свое дело, необходимо еще потрудиться — окончательно «вытеснить» старый пар. Еще и еще проветрить. Избавиться от дурных запахов. Как это сделать? Поддавать горячую воду на камни. В общей сложности один-два полных таза. В зависимости от размера парной. Кстати, какой должна быть ее высота? Много на этот счет споров. Скажем, Гипрокоммунстрой рекомендует строить парилки небольшой высоты. Мотивировка? Дескать, в таких невысоких парных можно быстрее «нагнать» высокую температуру. Словно это не баня для оздоровительных целей, а жаротрубный котел для производственных нужд. Как тут снова не вспомнить наставление Санчеса: «Худо, когда бани делаются невеликими и низкими. Пар тогда, поднимающийся от поддавания водой на каменку, не имея довольного пространства к обращению своему, всегда палящий и жгучий, терпеть его неразумно».

В бане нужна не просто высокая температура — необходимы и хорошие гигиенические условия. Да и без удобств баня не баня! Что хорошего, если парильщику приходится сидеть на полке согнувшись, что называется, в три погибели! Короче говоря, парилка в общественной бане должна быть достаточно высокой. Примерно под 4 метра. Тогда и чистота воздуха, и содержание в нем кислорода достаточное. Высота же банного полка примерно полтора метра. Не меньше.

Такое вот соотношение между высотой потолка и полка создает вокруг парильщиков необходимый запас тепла. Но продолжу рассказ о подготовке парной. Чем больше парная, тем больше плескать горячей воды на камни. Так, чтобы помещение заполнилось сырым паром. Туман постепенно опускается на кафельный пол.

Как распознать, достаточно ли поддано воды в печь? Есть довольно простой способ. Заберитесь на полку, и если уши сильно обжигает банным зноем, значит, цель достигнута. «Измерение», как показывает многолетний опыт, довольно верное. Но вообще-то бани пора уже оснастить простейшими контрольно-измерительными приборами. В парной нужны два специальных термометра. Один надо смонтировать на уровне головы человека среднего роста, другой — на высоте 20 — 30 сантиметров над полком. Необходимы и два гигрометра — для измерения относительной влажности. Устанавливаются они на тех же уровнях, что и термометры.

Очищая и прогревая парную, полезно подливать в воду, которую выплескиваешь на каменку, различные ароматные настойки. Еще Санчес в своем трактате писал: «Для прогнания всякого запаха, а притом для произведения в бане лучшего воздуха весьма хорошо поддавать прежде уксусом, смешанным с водой или квасом». Зачастую при самой первой поддаче добавляют нашатырный спирт. Прекрасно изгоняет нездоровые запахи! А потом уже более душистые, приятные настойки, скажем мяты, эвкалипта, липового цвета, — все они обладают антисептическими свойствами.

САМЫЙ ОТВЕТСТВЕННЫЙ МОМЕНТ

Но вот на полке установилась более или менее «терпимая» температура. Уши почти не жжет. Пол и стены просыхают. На ступеньках полка проступают сухие пятна. Верный признак, что в парной стало суше. Нехитрый способ определить, достаточно ли просушена парилка. После поддачи воды в печь подымите руку над приоткрытой дверью. Если руку не обжигает, значит, цель достигнута. Теперь всоружитесь швабрами и уберите с пола остатки влаги. Закройте дверь в парную. Наступает самый ответственный момент —

поддача горячей воды в каменку для получения «вкусного» пара. Боже упаси доверить это неумехам! Как говорится, дело мастера боится. Плескать воду на камни надо так, чтобы не залить печь. Не утяжелить воздух. Не допустить излишней влажности. Чтобы не остужать каменку, надо всегда поддавать воду погорячее. Таз с кипятком, чтобы он не охлаждался, ставят у печи в другой таз с водой такой же температуры. Зачерпнули ковшик — размашистое, точное движение, и порция воды на раскаленных камнях. Плеснули один ковш — пауза. Здесь не нужна «скорострельность», нужен по-снайперски точный бросок. С таким расчетом, чтобы вода падала на камни, как говорят, веером, разбрасывалась широко, по наибольшей площади.

Есть и другой способ. Для получения сухого пара бросают горячую воду не непосредственно на камни, а за ними. В этом случае образующийся пар, проходя над раскаленными камнями, дополнительно нагревается и выходит из печки максимально сухим и горячим.

Сначала плещут воду в печь сравнительно большими порциями. По 100 — 150 граммов. Но постепенно дозы уменьшаются — примерно до 50 граммов. Вообще-то следует помнить, что лучше плескать воду небольшими порциями, нежели всю ее разом. Только так избежишь чрезмерной влажности.

Сколько же в общей сложности поддать воды на камни? Раз и навсегда готового рецепта нет. Весь фокус в том, как нагрета печь и каковы размеры самой парной. Не случайно опытный дегустатор «вкусного» пара перед тем, как плескать воду на камни, заглянет в печь. Если камни малинового цвета, значит, и температура достаточно высокая. Поддавать воду надо помалу — такая раскаленная каменка и так «выдаст» достаточно жару. А вот если камни не светятся, тут надо, как говорится, немножко помудрить. В уже остывшей каменке поискать «горячие точки» — бросить воду в разные места. Своего рода разведка боем. Скажем, поддали воду в одно место — шипящий звук. Не годится. А вот в другом месте каменка откликнулась глухим хлопком. Вот сюда-то и надо плескать воду. Не более одного-полутора тазов. Разумеется, повторяю, не сразу, а небольшими порциями. Но вот вы бросили воду, добавили ароматных настоек. Вроде бы все. Многие сразу же закрывают створки печи. Не-

правильно! Надо немного подержать печь открытой. Ведь «соль» в том, чтобы из каменки ушла вся влага и на полок устремился сухой жар. Жар вытеснит остатки мокрого пара. Выдавливание идет сверху вниз, к полу. А поскольку пол охлажден водой, а сверху устремляется горячий воздух, все это происходит довольно быстро.

Теперь смело можно забираться на полку и начинать париться. И не правы те, кто возбраняет это делать (дескать, пусть пар успокоится) и запрещают махать вениками. Надо им объяснить, что, когда машут вениками, пар, наоборот, выравнивается. Равномерно распространяется на полке. Идет так называемый тепломассообмен между идущим из каменки сухим жаром и воздухом над самим полком.

Порой ощущения парильщиков обманчивы. Кто еще по-настоящему не познал «вкус к бане», ощутив сильный жар, кричит с полка: «Кончай поддавать!» Он не знает, что первая волна пара взлетает в одно мгновение и быстро улетучивается. Не добавишь горячей воды на камни, стены парной не успеют прогреться. Чтобы было достаточно горячо, воздух постоянно обновлялся и пар был чистым, надо то и дело плескать воду на камни. Небольшими порциями. Так, чтобы не чувствовалось жжение ушей.

Если баню готовят со знанием дела, сноровисто, на это уходит всего 8—10 минут. И совсем не обязательно, как этого требуют некоторые «маги», таинственно колдующие над паром, уходить всем с полка. Покинуть парную желательно всего на 5—6 минут — в момент начального ее прогрева.

Запрещение входить в парную в течение всего времени, когда она готовится, не имеет смысла. Не только потому, что отнимает драгоценное время у желающих попариться, — это вредит и самому пару. У входа в парную выстраивается большая очередь. Томительно идет время. Хорошее настроение сменяется нервотрепкой. Но вот наконец все хлынуло на полку. Именно все. Все, кто в бане. Как говорится, яблоку негде упасть. Если бы не было «шлагбаума», люди постепенно, отдельными группами заходили бы в парную. А тут все сразу. Шуршание десятков веников. Пот, что называется, ручьями льется на полку. Эффект свежести и «вкусного» пара исчезает за какие-нибудь полторы минуты. После такого нашествия

ничего не остается, как снова заняться генеральной уборкой.

Но бывает и так. Баня как следует подготовлена. Попарилась одна компания, а вслед за ней входит в парную другая. И, не раздумывая, не заглянув в печь и на полки, сразу же начинает большую уборку. Моют, проветривают, поддают. А ведь в парной все нормально! Стоит только немного подбросить горячей воды с ароматными снадобьями, чтобы пар был «повкуснее». Но беда еще в том, что вслед за этими не в меру активными парильщиками заходят еще более ретивые, и начинается все сначала. И вот печь залита, остужена и о «вкусном» паре можно только мечтать!

Между генеральными уборками надо лишь слегка приводить парную в порядок. Не мешая тем, кто на банном полке. Быстрехонько подмести листья от веников, слегка проветрить, полить пол холодной водой. И, закрыв двери, сразу же поддавать горячую воду на камни малыми порциями. Словом, люди продолжают париться, а вы, как энтузиаст «вкусного» пара, сделайте так, чтобы им было еще приятнее.

Но бывает, что приходишь в баню под занавес, в конце дня, когда печь уже основательно остыла. Настоящего мастера это не должно смущать. В темпе — времени-то в обрез! — убрать и помыть парилку, как об этом уже рассказывалось. Настежь открыть створки печи и выплеснуть на камни сразу полтаза воды. Повторить это два-три раза. Тогда вода проходит глубоко в печь. Туда, где чугунные болванки еще достаточно горячи. Моментально закрыть печные створки, оставив небольшую щель. Пар будет выходить медленнее, — тогда у него сохранится несколько большая температура. Через минуту-полторы створки печи открыть полностью, чтобы пошло накопившееся в ней тепло. Конечно, это не сухой пар, но, чтобы попариться с веником, запаса тепла хватит.

Читая о таких «прозаических материях», как уборка и прочее, кое-кто, может быть, криво усмехнется: «К чему мне такая самодеятельность? В баню-то ходят париться, а не подметать». Уверен, так может рассуждать лишь тот, кто еще по-настоящему не приобщился к славному племени любителей банного жара, не проникся многолетними традициями русской бани. Отними у завзятых парильщиков их хлопоты, и они почувствуют себя обойденными. Не устроило бы их и

то, если бы «вкусный» пар можно было бы получать с помощью хитрого автомата. Нажал кнопку — и парься в свое удовольствие. Нет, для истых любителей бани все, что связано с этим древним ритуалом, незыблемо. Приготовить пар — это радость, увлекательное занятие, которому отдаешься всей душой. Попасть в число признанных мастаков «вкусного» пара удастся не каждому. Им всегда почет и уважение.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ продолжает рассказ о подготовке бани, знакомит с полезными снадобьями, которые плещут на горячие камни

ДОГАДКА ЛУКРЕЦИЯ

Уже шла речь о том, что в горячую воду для поддачи на печь добавляют различные снадобья. Для очищения парной и удаления всяческих нездоровых запахов. Такие ароматные снадобья необходимо постоянно забрасывать в печь и в ходе самого банного сеанса. Чтобы лучше дышалось. Для оздоровительных целей.

Чаще всего в наших банях поддают пивом или квасом. Аромат от них действительно приятный. Пахнет свежее испеченным хлебом. Но все же порекомендую чаще пользоваться различными лекарственными растениями. Оздоровительный эффект значительно возрастет.

Многим из того, о чем пойдет дальнейший рассказ, поделился со мной уже знакомый читателям этой книги специалист по лекарственным растениям кандидат биологических наук Геннадий Свиридонов.

— Я, можно сказать, потомственный травник, — рассказывает Свиридонов. — Унаследовал эту любовь от деда и отца. Многому меня научили такие знатоки лекарственных растений, как профессор Лидия Палладиевна Сергиевская и профессор Георгий Васильевич Крылов, под руководством которых мне посчастливилось трудиться. В последнее время я изучаю растения, содержащие биологически активные вещества, и, как многолетний любитель русской бани, не

забываю отбирать наиболее подходящие для этой процедуры.

Медики пришли к выводу, что быстрее всего (и, что не менее важно, безболезненно) вводить лекарственные препараты в виде аэрозоли. Лекарство распыляется в воздухе, мгновенно попадает в легкие и тут же в кровь. В народной медицине этот способ лечения известен давным-давно. Простудился — и усаживаешься у чугуна с картошкой, сваренной «в мундире». Укрылся с головой и вдыхаешь крепкий картофельный пар. А после горячий чай с малиной — и в теплую постель. Утром проснулся — простуду как рукой сняло.

Дышали паром, насыщенным летучими веществами растений, которые обладали целебными свойствами. У русских людей, как пишет в «Толковом словаре» Владимир Даль, это называлось «чипучинным сидением». Забирались в небольшое деревянное помещение — «чипучину» — и вдыхали ароматы распаренных растений: шалфея, шелухи овса, картофельной кожуры. Так лечили простуду, ревматизм и даже некоторые инфекционные заболевания. «Чипучинное сидение» и воздействие различных ароматных снадобий, добавленных в горячую воду перед «забросом» на банную каменку, по существу, имеют один и тот же смысл. Но, разумеется, у русской бани гораздо более широкий спектр оздоровительного воздействия.

По древнегреческой легенде, наставником бога медицины Асклепия был кентавр Хирон, который умел распознавать полезные для излечения болезней цветы и травы, заставлял дышать их ароматами. Греки боготворили травы и цветы, считали их символами радости, счастья и здоровья. Теперь, быть может, это покажется забавным, но в Элладе преподносили ветки укропа с таким же благоговением, как букеты самых чудесных цветов. Девушки надевали венки из укропа на голову своим возлюбленным. Венками... сельдерея венчали победителей олимпийских игр.

Древние славяне издавна прибегали к дарам зеленого царства. Верили, что растения обладают исцеляющей силой. Стоит приблизиться к зеленому другу, и его живительный сок переходит в кровь. Это, разумеется, легенда, но в ней заложена вполне реалистическая убежденность в пользе растений, основанная на жизненном опыте.

В одной из самых первых книг, изданной почти два

века назад, идет речь о растениях Российского государства. Такие вещие строки в этой книге: «...оне ободряют наши чувства своим благоговением и увеселяют взор наш своими многообразными цветами... Чистят и возобновляют воздух... Снабдевают нас целительными средствами для излечения множества болезней, происходящих от образа нашей жизни, уклонившегося от естественного состояния».

Еще более двух тысяч лет назад римский поэт Лукреций пытался объяснить восприятие и воздействие различных ароматов. Лукреций писал, что в носу есть малюсенькие поры. Они-то и воспринимают различные запахи. Ароматные же вещества, в свою очередь, испускают крошечные «молекулы». Как близка была догадка античного поэта к познанию научной истины! Нынешние ученые установили, что человек способен различать тысячи и тысячи различных запахов. Ведь в носу около 40 миллионов так называемых обонятельных клеток! Каждая из них равна нескольким десяткам долям микрона, а микрон, как известно, миллионная часть метра.

Советский биолог профессор Б. П. Токин доказал, что растения обладают так называемой фитонцидностью — способностью распространять полезнейшие для здоровья вещества. Своего рода витамины. Так стал понятен и обоснован «механизм» народного способа лечения.

Швейцарский профессор Сезар Ру всю жизнь пытался узнать, благодаря чему альпийские горцы отличаются завидным здоровьем и живут долго. Ру пришел к выводу, что жители гор постоянно дышат ароматом цветов и растений. Эти ароматы, как утверждал профессор, проникая через легкие и кожу в организм человека, как бы бальзамируют его соединительную ткань. Кроме того, Сезар Ру высказал предположение, что ароматы растений способны уничтожать болезнетворных микробов и этим самым предохранять от инфекционных заболеваний. Ру создал специальную клинику, в которой успешно лечил ароматами горных растений.

Теперь о тех снадобьях из растений, которыми пользуются для поддачи в банную печь. Зачастую плещут на камни настойкой эвкалипта, купленной в аптеке, или самодельным отваром из листьев этого южного растения. Я побывал в небольшом аджарском

городке Кобулети на Закавказской опытной станции Всесоюзного института лекарственных растений. Познакомился с кандидатом биологических наук специалистом по эвкалипту Вячеславом Ивановым. Много узнал об этом чудесном дереве.

В повести «Колхида» Константин Паустовский называл эвкалипт «деревом жизни». Эти деревья-гулливеры порой устремляются ввысь на полтора-два метра! Подле эвкалипта легче дышится. Древесина его не гниет, в ней никогда не заводятся насекомые и жуки-точильщики, она прочнее дуба и черного орехового дерева. Благодаря гигантским насаждениям эвкалиптовых рощ была осушена колхидская низменность в Грузии. Живые насосы — эвкалиптовые деревья — выкачали тысячи тонн воды из гиблых болот — рассадников малярии.

Выходец из далекой Австралии, эвкалипт (на Зеленом континенте это дерево такое же обычное, как для нас береза или сосна) прижился теперь не только на Кавказе и в Крыму, но и в Азербайджане, на Украине, в Молдавии. Кстати, как рассказал мне Иванов, в давние времена эвкалиптовые леса покрывали склоны наших Уральских гор. Следы этих лесов найдены археологами.

Особенно ценны листья эвкалипта. Содержат 40 компонентов полезнейших эфирных масел. Листья некоторых пород эвкалипта пахнут... розами. Масла из таких листьев используются для ароматизации мыла, одеколона, кремов. Листья эвкалипта обладают бактерицидными свойствами. Цинеол, который добывается из этих листьев, мгновенно убивает возбудителей дизентерии, дифтерита, брюшного тифа.

Препараты эвкалипта принимают и внутрь. От гриппа, малярии, желудочно-кишечных заболеваний. А, например, настоем листьев лимонного эвкалипта (у нас такой сорт растет пока только в парниках опытных станций, Иванов подарил мне листок такого эвкалипта: действительно, аромат божественный) эффективно помогает при гипертонии.

Теперь судите, какую пользу дает поддача на камни эвкалиптовой настойки или заvara листьев «дерева жизни». Но, как ни прекрасен эвкалипт, есть немало других, более доступных и весьма полезных растений, которые придадут бане оздоровительный эффект. Мята, или, как ее еще называют, холодянка, — мохна-

тые веточки с лиловыми цветами — колокольчиками — своеобразный чемпион по аромату среди многих пряных трав. Мы часто встречаем в книгах упоминание о том, что древние греки называли амброзию «пищей богов». Что же такое амброзия? Оказывается, это простая мята. Когда древние римляне принимали гостей, то обязательно натирали мятой столы, а стены и полы опрыскивали мятной настойкой. Не сомневались, что запах мяты пробуждает доброе настроение. На головы детей надевали венки из этой травы, чтобы освежающий запах обострял мысль во время занятий.

На Руси издревле уважали мяту. Когда болела кожа, мылись в мятных отварах. Женщины были уверены, что ничего нет лучше, как умыть лицо настоем из мяты. Кожа приобретала матовый оттенок, морщины разглаживались. Стоит попарить ноги в теплой воде, настоянной на мяте, как проходит усталость, исчезают отеки. Чай из мяты устраняет тошноту, изжогу, отрыжку. В наших банях все чаще пьют обыкновенный, скажем индийский или цейлонский, чай с добавлением мяты. Вкус отменный, моментально утоляет жажду, да и самочувствие прекрасное.

Но особенно славился настоянный на мяте квас — такому доброму питью в русской бане всегда отдавали предпочтение: «во рту холодит, в животе горячит».

Ну, а в русской бане эта пахучая трава всегда была самой желанной гостьей! Без нее и не помышляли о добром, полезном, очищающем паре.

О целебном нектаре цветов липы слышан каждый. Не случайно липу называют медовым деревом. Ароматный золотистый липовый мед выше всяких похвал. Одно липовое дерево дает нектара больше, нежели гектар цветущей гречихи. Исстари настоем цветков липы лечили простуду. Это снадобье вызывает обильный пот и, как говорят в народе, выгоняет болезнь. Ныне ученые уяснили механизм действия такого снадобья. Оказывается, вещества, которые содержатся в липовом цветке, способны стимулировать потовые железы. Что может быть лучше, когда находишься на банном полке! Кстати сказать, не все одинаково потеют в бане, и такой стимулятор, как настой липы, сослужит добрую службу. Вообще-то цветы липы обладают — и это особенно существенно при поддаче в бане — сильным дезинфицирующим свойством.

Чабрец, или, как его еще называют, тимьян, а кое-где богородская трава, тоже, как и липа, прекрасный медонос. Эта трава с розовато-лиловыми цветочками, пожалуй, самая душистая из всех трав. Люди издавна убедились, что аромат чабреца не просто приятен, но и полезен. Настоями этой травы лечат кашель, помогают они и при болезнях горла. Полощут рот для уничтожения неприятного запаха. Моют голову, чтобы избавиться от перхоти. Много еще полезных свойств у чабреца. Прикладывают горячую кашку из этой травы при радикулите. Делают из чабреца ароматические ванны при болях в суставах. Высушенный и смолотый в порошок чабрец добавляют в мед и принимают при повышенном кровяном давлении. Трава богата эфирными маслами. Из нее готовят весьма известный препарат от кашля — пертуссин. А, скажем, в Болгарии чабрец входит как составная часть лекарства для лечения бронхиальной астмы и коклюша. Так что в бане благоухающий аромат с виду незатейливой степной травы весьма кстати. Целебен для дыхания. Очищает атмосферу парной.

Незаменима в бане и душица. Окраской и запахом она напоминает чабрец. Возьмите пурпурный лист душицы и посмотрите его на свет. Великое множество светлых точек. Это мельчайшие клеточки, насыщенные эфирным маслом. Вот почему душица (ее еще называют материнкой) источает такой благоухающий аромат. Издавна славится квас, настоянный на душице (почему бы его тоже не включать в рацион наших любителей бани?). Заваривали из нее и чай и, как написано в одном из старых травников, «пили для исправления дурного настроения». И действительно, завар из душицы придает бодрость и в то же время успокаивает. Еще в старину в русских деревнях мыли детей в отваре душицы, чтобы избавить их от золотухи.

Весьма подходящ в бане и зверобой. Его с давних времен называют «травой от девяноста девяти болезней». Пользуются зверобоем при лечении болезней желудка и печени, суставного ревматизма и подагры. Делают примочки от ушибов, ссадин, нагноения.

Не случайно это стройное растение с ярко-зелеными листочками называют «главной лечебной травой». Как без муки нельзя испечь хлеба, говорил знаток лекарственной флоры Михаил Андреевич Носаль, так и без зверобоя нельзя лечить многие болезни. Сам

по себе отвар зверобоя, как и многие другие травы, при поддаче на камни в бане не дает крепкого пахучего запаха. Но вместе с другими создает своеобразный, неповторимый «букет». А главное — зверобой прибавляет в банную атмосферу многие физиологически активные вещества. Трава содержит иманин — сильное ранозаживляющее средство, эфирное масло, каротин, витамин С и многое другое. К тому же обладает обеззараживающим свойством.

Сгодятся в бане и листья весеннего цветка под своеобразным названием «мать-и-мачеха». Древние греки лечили настоем этого растения заболевания горла, избавлялись от кашля. При насморке втягивали в ноздри сок, выжатый из свежих листьев мать-и-мачехи. В русских травниках есть такой рецепт: листья этого растения прикладывать к нарывам. И еще, отвар мать-и-мачехи с добавлением крапивы считался верным средством при выпадении волос и от перхоти.

Весьма кстати в банных снадобьях и аптечная ромашка, которая, как известно, растет повсюду. Этот скромный цветок с чудеснейшим ароматом богат эфирным маслом, витамином С, каротином. Ромашка отличается противовоспалительными, потогонными, антисептическими свойствами. Ее настоем полощут горло при ангине. Делают из ромашки припарки и примочки при воспалении кожи и даже экземе. Ромашковым заваром моют голову, чтобы избавиться от перхоти и придать волосам золотистый цвет, блеск, мягкость. У польских женщин издавна существует обычай мыть ежедневно лицо в крепком напаре из цветов ромашки. Причем лицо не вытирают, и кожа становится нежной, матовой, гладкой. Не случайно ромашка входит в состав косметических кремов, шампуней, лосьонов. А тот, кто раз попробует чай из ромашки, навсегда полюбит этот нежного аромата напиток. Во Франции, например, такой чай в большом почете — считают, что он взбадривает, как кофе, но гораздо полезнее по своему многообразному составу.

Для «банного» настоя смешивают ромашку, душицу и чабрец. «Аромат степи» — так называют этот банный коктейль. Настой листьев березы, можжевельника и липы — это букет под лирическим названием «лесная сказка». В эти банные коктейли можно немножко добавить горькой полыни — траву с пряным запахом, особенно если она молодая. Еще Гиппократ применял

снадобья из полыни при заболевании органов дыхания. Ныне препараты из этого растения включены в Государственную фармакопею СССР — применяются при лечении бронхиальной астмы.

Уместно добавить и шалфей. В афоризмах медиков салернской школы (XII в.) есть такие слова: «Человек, почему ты умираешь, ведь в твоём саду растёт шалфей?». Это растение с серебристо-зеленоватой листовой богато многими полезными веществами, в том числе эфирным маслом. Придадут своеобразный аромат и листья черной смородины — они не только душисты, но и богаты аскорбиновой кислотой, эфирными маслами.

У каждого настоящего любителя бани есть свои излюбленные рецепты.

— Вам не приходилось париться с арбузом? — спросил у меня однажды хоккеист Анатолий Фирсов. И, видя мое смущение, пояснил: — Делается это так. Отрезал небольшой кусок арбуза и выжал сок в таз с горячей водой — воды должно быть немного. Махнул в печь эту арбузную настойку, и как будто не в бане, а где-нибудь на приволжской бахче.

Кое-кто, чтобы утолить жажду после банного жара, — продолжал Анатолий, — пьет пиво кружку за кружкой. А я обычно ем арбуз. Ох как это здорово! Вкусно, приятно, и не надо «раздувать» себя большим количеством жидкости. Так что арбуз в бане для меня универсален — и для поддачи на каменку, и, так сказать, для внутреннего употребления.

Это лишь малая толика растений, которые могут послужить для здорового и «вкусного» пара. 18 тысяч различных растений на территории нашей необъятной Родины. Свыше 200 из них, наиболее биологически активных, наша медицина включила в постоянную зеленую аптеку.

НЕОБХОДИМЫЕ РЕЦЕПТЫ

Теперь о том, как приготовить отвар из трав и листьев. Лучше из нескольких растений, делая своего рода «букет». Так, чтобы в отвар входили травы и растения разного свойства. Антисептические, отхаркивающие, тонизирующие, успокоительные, потогонные, ароматные. Всего понемножку. Но в разумных

пропорциях (здесь нельзя руководствоваться поговоркой «кашу маслом не испортишь») — примерно 70—100 граммов на таз горячей воды. Стоит переборщить — и появляется запах гари. Как говорится, всю песню испортишь. Само собой разумеется, воду со снадобьями надо плескать на камни постепенно, небольшими порциями.

Какова «технология» приготовления отваров? В большую эмалированную кастрюлю высыпают смесь различных трав и листьев. Все это заливают крутым кипятком и ставят на большой огонь. Как только начинается кипение, огонь убавляют до минимума. Кастрюлю плотно закрывают крышкой, а сверху обматывают тряпкой. Таким образом, травы кипятят на медленном огне. Довольно долго томят их. После этого кастрюлю снимают с огня и остужают отвар, не открывая крышки. Но вот отвар охладился. Травяную массу отжимают в дуршлаге. Раствор процеживают через марлю и для лучшей сохранности разливают в бутылки, которые плотно закупоривают. Хранить это снадобье надо в темном прохладном месте. Обычно запасаются отваром на полтора-два месяца, учитывая, что при каждой поддаче на камни требуется всего 70—100 граммов на таз горячей воды.

Вообще-то большинство отваров (за исключением, пожалуй, эвкалиптового и мятного) яркого аромата не дают. Но они насыщают парную биологически полезными веществами, очищают воздух. Любители более острых ароматов добавляют в отвары немножко (примерно полстакана) пива или домашнего хлебного кваса — не сладкого, а кислого. Можно для усиления аромата подлить в отвар чайную ложку настойки эвкалипта, которая продается в аптеках.

Если камни в банной печи достаточно горячи, светятся, то концентрацию снадобья в тазу с горячей водой надо снижать до 50—70 граммов. Чтобы масса пара, полученная из воды, выплеснутой на камни, быстрее уносила пары отвара. Стараться забросить воду со снадобьями в самую верхнюю часть каменки. Но, разумеется, не попадая на кирпичи. Струя воды должна идти широко, как из пульверизатора. Тогда пар будет в меру влажным, не сгорят и отвары.

Сначала надо плескать на камни просто горячую воду. Камни на какой-то миг остудятся, и тут же поддать горячую воду с порцией отвара. А затем снова «за-

бросить» 2 — 3 порции чистой воды и после опять со снадобьями. Каменка сполна выдаст полезные ароматы. Лучше все это делать не одному, а вдвоем. Один поддает чистую воду, второй — следом за ним — со снадобьями.

Перед тем, как начинать «забрасывать» воду с отварами на камни, можно насытить парную полезными ароматами. Положить на полке свежесрубленный еловый лапник. Казалось бы, небольшой кустик, а какое благоухание распространяет! Словно в лесу. И еще один способ ароматизировать парную. В таз со снадобьями окунуть веник и энергично размахивать им на полке так, чтобы ароматная влага разбрызгивалась в разные стороны. Сразу же ощущаешь благодатный дух.

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ об устройстве традиционной русской бани, ее мастерах, «Суховее», парной в обычной квартире и в... чемодане, о том, чем славятся «Кадаши», и многом другом.

ДРЕВНЯЯ И ВЕЧНО МОЛОДАЯ

— Но, сколько бы ни хлопотали любители бани, сколько бы ни изощрялись в приготовлении «вкусного» пара, какими тонкими дегустаторами ни были, все же основной эффект этой процедуры зависит от конструкции самой бани, ее оборудования, устройства печи.

Так обычно говорят бывалые парильщики, в том числе Марат Саттаров — наш «главный теоретик», с которым я уже познакомил читателей.

Не случайно, если есть выбор, парильщик ходит в «эту» баню, а не в «ту». Скажу больше, из двух достаточно удовлетворительных бань при первой возможности выбирают наиболее подходящую.

Я уже упоминал о старинных Кадашевских банях, что у Третьяковской галереи. У метро «Новослободская» другие, не менее старинные Селезневские. И «Кадаши», и «Селезни» (так парильщики по-простому, словно близких друзей, называют эти бани) славятся

крепким, я бы даже сказал «колючим», жаром. Но я немало встречал любителей легкого пара, живущих в районе метро «Новослободская», готовых направиться, что называется, через всю Москву в любезные сердцу «Кадаши». Спрашиваешь, почему? Отвечают, в «Кадашах» не только высокая температура, но и легко и приятно дышится. В Селезневских банях есть свои неоспоримые достоинства. Но, увы, в «Селезнях» явная диспропорция между количеством посетителей и возможностью разместиться им на банном полке. Вот и столпотворение. На горячем полке, можно сказать, яблоку негде упасть. Хоть и говорят, в тесноте, но не в обиде. Но такая теснота, когда парильщики буквально жмутся друг к другу, явно снижает эффект процедуры.

А в «Кадашах»? Я еще вернусь к достоинствам этих великолепных бань. Но, наверное, сперва следует рассказать об общих традициях русской бани, заострив внимание на ее устройстве. Ибо вековая народная мудрость, создавшая это с виду простое, но остроумное сооружение, заложила основы оздоровительной сути русской бани.

Выдающийся советский физик С. И. Вавилов отмечал, что наблюдательность народа запечатлена в многочисленных пословицах и загадках, построенных, по существу, на наблюдениях научного порядка. О русской бане их великое множество.

Баня — мать вторая: кости расправит, все дело поправит ★ Пар любить — баню топить ★ В чужой бане и пар лучше, и доски на полке глаже ★ Хороши дрова у соседа: от его бани и нам пар идет ★ Баня смоем, шайка сполоснет.

Русская баня в своей изначальной сути едва ли не одно из самых древних сооружений, конструкция которого дошла до наших дней. Крестьянин, строя дом, начинал с бани. В ней первое время и жил. В деревнях баня — это чаще всего избушка, срубленная из бревен. Ладили такой добротный сруб без чертежей — все в голове держали. Бревна укладывали венцами, т. е. горизонтальными рядами. Как заметил Борис Житков, бревно с бревном затейливо перекрещивается. Подходишь к такой баньке — и она, словно из доброй сказки, приветливо встречает тебя. Как говорил тот же Житков, вроде бы банька как банька, но благодаря умелым и веселым рукам «избяного инженера» сме-

ется изба. А если уж старая-престарая, покосилась, то по-старушечьи улыбается. Дерево кроме своих бесспорных, как говорят строители, технологических качеств и, как отмечают гигиенисты, биологических достоинств имеет еще одно, пожалуй, самое главное. Тысячелетнюю привязанность к нему человека. Дерево радуется своим внешним видом, ароматом, ощущением тепла. Пробуждает добрые эмоции, а значит, оздоравливает. Не случайно, скажем, в знаменитых Сандуновских банях, которые могут одновременно принять 640 любителей погреться, парилка обшита мореным дубом. Без единого металлического гвоздя! Все на дубовых шпунтах.

Зачастую баня наполовину погружена в землю. А то и вовсе строили бани-землянки. Такая баня, пожалуй, самая древняя. Ее можно увидеть в селах и поныне. Не только у нас, но и в Финляндии. А в годы Великой Отечественной войны бани-землянки сооружали партизаны. Неприятная банька исправно «держит» тепло. Чтобы ее оборудовать, не требуется много времени, материалов и средств.

Что же собой представляет классическая русская баня. Та самая избушка, срубленная из бревен... Вначале небольшой предбанник. Здесь раздеваются и после мытья «запивают баню квасом». Затем парилка, где печь с заложенными в ней камнями. Поэтому такая печь и называется каменкой. Ее лучше всего топить березовыми поленьями — жарко горят и не дают искр, значит, не быть пожару. Можно топить печь и осиновыми дровами. Тоже не очень-то искрятся, но не такие жаркие, как березовые.

Итак, затопили печь. Камни раскалились. Дым через трубу выходит наружу. Поэтому и говорят: баня «по-белому». Камни поливают горячей водой. Баня наполняется духовитым жаром. И тогда начинают париться с веником на полке. Зачастую полки из трех-четырех ступенек. Чем выше, тем жарче.

Иногда полки и лавки вдоль стен, а также кадушки делали из липы. Поддадут горячую воду на камни — в парилке... запах меда. Пол посыпают сосновыми иголками, измельченными в порошок, а также травами и цветами. Божественный аромат! Дышится приятно и легко.

Мой друг из Бийска Геннадий Свиридонов, с которым я уже познакомил читателей, восторженно

рассказывал мне о банях на Алтае, сибирских банях. Ученый-биолог, знаток лекарственных растений, он до тонкостей проник в суть русской бани.

— О ней, — пишет Свиридонов, — можно сказать словами поэта: здесь русский дух, здесь Русью пахнет. Мы, сибиряки, зачастую ладим свои баньки из кедра. Что может быть прекраснее ее терпкого таежного аромата! Стоит такая, словно из сказки, избушка на берегу реки. Незатейливая, без излишней роскоши и помпезности, русская баня. Но по-царски одаривает здоровьем и силой. В суровую зимнюю стужу, продрогший и уставший, окунаешься в буйное половодье живительного банного жара. Это она своим крепким жаром и леденящим холодом (из бани в снежный сугроб!) закаляла отважных сибирских первопроходцев.

Стоит наша домашняя кедровая баня среди вековых сосен у истока величавой Оби, там, где сливаются воедино Бия и Катунь. Ладили мы свою баньку вместе с братом Виктором. Старались выполнить все советы отца, большого знатока банного дела. Но кое-какие детали несколько осовременили. Соорудили баню не из круглых бревен, а из пиленых брусьев. Брусья сложены на мох, а пазы проконопачены паклей. Стены внутри тщательно выструганы. Пол, полки и потолок — все из кедра. Струганные, гладкие. Но есть в этой вроде бы «дедовской» бане и атрибуты сегодняшнего дня. Так, вместо обычной каменки с котлом стоит современная печь, в которую заложены камни и вмонтирован бак из нержавеющей стали для горячей воды. Установлена здесь и белоснежная эмалированная ванна. А в предбаннике — ложе из душистого свежего сена.

Но продолжу рассказ о традиционном укладе русской бани.

Различны способы нагревания воды для мытья. Чаще всего непосредственно в банную печь вмазывается чугунный котел, в котором и нагревается вода. Баня топится не один час, значит, и вода кипит-бурлит подолгу. Клубы пара окутывают баню. А излишняя сырость не в традициях русской бани. Поэтому важно проветрить помещение. Ну а веники? Их запаривают в котле. Вот и получается вода, настоящая на березовых листьях!

Кое-где воду греют в деревянных бочках. Возьмут из печи два-три раскаленных камня — и бултых в бочку

с водой. Смотришь, вода забурлила. Дешево и сердито. А то еще проще. Когда баня еще топится, ставят прямо на камни ведра с водой. Нагревается баня — нагревается вода.

Иногда можно услышать: я парился «по-черному». Что это такое? Это и есть самая древняя баня, о которой писал еще летописец Нестор и которая дошла до наших дней. Крошечный бревенчатый домик. Печь топят, а дымовой трубы нет. Дым идет в парилку, поэтому и стены закопченные. Отсюда и название — «по-черному». Такую баню после топки проветривают, окатывают стены водой. Затем поддают несколько шаек в каменку — это называется опариванием бани.

Кому приходилось париться в такой бане (мне довелось побывать в бане «по-черному» на Валдае), не забудет ее духовитости. Раскаленный и в то же время ласковый жар. Аромат очага. И какая-то волнующая первозданность!

И еще об одной весьма своеобразной русской бане. Кто не помнит некрасовского «Генерала Топтыгина»? Про то, как умный медведь воспользовался тем, что ямщик вместе с поводырем зашли в кабак, погнал лошадей, как заправский ямщик. Старожилы Костромских сел на старом Галическом тракте, куда наезжал на охоту Н. А. Некрасов, утверждали, что удивительный эпизод — самая настоящая быль. В этих местах большим успехом пользовались выступления дрессированного медведя, который вместе с поводырем разъезжал по костромским селам. Топтыгин показывал, как городской на базаре взятки берет, как баба сено вяжет, а мужик в бане парится, да не в простой бане, а на курьих ножках.

Почему на курьих? Низовье реки Костромы затоплялось весенними разливами, и в половодье к ним можно было подъехать только на лодке. Об этих краях у Некрасова в стихотворении «Дедушка Мазай и зайцы»: «Всю эту местность вода поднимает, так что весной деревенька всплывает, словно Венеция...»

Деревянные бани на сваях просты с виду. Крыша на два ската кроет баню и предбанник, а также открытое крылечко с лестницей. Выскочив из жаркой бани, можно прямо с крылечка нырнуть в холодную воду. Такие строения на сваях — они сохранились в Костромской области и поныне — называют избушками на курьих ножках.

А «путешествие» в печь? Когда-то излюбленное во многих наших селах, особенно в безлесных районах, где не было возможности построить отдельную бревенчатую баню. Но кто испытал этот своеобразный способ париться (он сохранился и поныне), находит в нем особую прелесть. Испекли, скажем, во вместительной, с глубоким очагом русской печи хлеб. Вытащили, удалили золу и уголь, почистили. Настелили внутри солому или доску положили и осторожно, чтобы не коснуться раскаленных стен и потолка, проползали, можно сказать, по-пластунски прямо в печь. Но еще перед тем как забраться самому, заранее клали туда распаренный березовый веник и бадейки с водой.

Вот проползли в печь! Теперь надо так изловчиться — чем не акробатика! — чтобы перевернуться с живота на спину. А затем, соблюдая величайшую осторожность, — боже упаси прикоснуться к раскаленному своду печи! — сесть. Да так, чтобы не потревожить солому — иначе обожжешься. Занял удобную позицию — теперь можно и попариться. Одному, конечно, несподручно предпринимать такое «путешествие». Рядом должен быть искушенный напарник. Чтобы следить за тем, как ты пробираешься в это горнило. Направлять буквально каждый твой шаг. А когда уже расположился в очаге и готов париться, напарник закрывает устье печи заслонкой. В печи — крошечная темнота. На ощупь берешь заранее приготовленный пучок соломы. Макнул его в воду — и брызнул на стены печи. Вздрыбились клубы горячего пара. Но пар мгновенно рассеивается, и тебя охватывает со всех сторон терпкий, ядреный жар. Попарился вдоволь — а те, кто умеет пользоваться такой баней, получают величайшее удовольствие и не признают никакой другую — и можно выбираться из печи. Перевел дух, и начал мыться, охаживая себя густо намыленным лыком. Вылез из печи, смахнул пот, хлебнул чая с малиной — и на горячую печь-лежанку, что в самой избе. Это когда простуда или какое другое недомогание. Закутался овчиной, пропотел как следует, а утром проснулся здоровехонек. Всю хворь как рукой сняло.

Кстати сказать, печь-лежанка порой заменяла баню. Кое-где в селениях этот обычай сохранился и поныне. Вначале мылись, а затем забирались на го-

рячую лежанку. Потели, как в бане, выгоняя недуги.

У Пришвина в рассказе «Журавлиная родина» есть такой любопытный эпизод. В русское село приехал немец. Он обратился к старожилам: «Покажите мне русскую баню». Срисовал он баню. «Покажите мне русскую печь!» Показали, он подивился и срисовал. Вот как ценили русских умельцев.

«Каменка, каменушка» — так ласково называли русские люди свою банную печь-чудесницу. И выражали свое восхищение в многочисленных поговорках. *Добрая та речь, что в бане есть печь ★ Печь нам мать родная ★ Печь что красно лето ★ Сиж у банной печи да грею плечи ★ Догадлив крестьянин, на печи баню поставил.*

А загадки о банной печи и принадлежностях, связанных с ней? *Черная корова целый ушат воды выпила (как мы знаем, вода, выплеснутая на раскаленные камни банной печи, мгновенно испаряется) ★ Мать грузна, дочь красна, сын легче перышка (печь, огонь, дым) ★ Сидит барыня в амбаре, не свезешь ее на паре (печь) ★ Двое парятся, третий толкается, когда открывается, вся сласть поднимается (заслонка в печи) ★ Пузатенькие, рябенькие, зеленые, ходят босиком (камни в банной печи) ★ Мать толстая-претолстая, отец длинный-предлинный, дети — красавцы из красавцев (печь, труба, горячие угли) ★ Без рук, без ног, не мал клочок, кверху ползет (пар) ★ Лежит волчок, опаленный бочок (заслонка в печи) ★ Отец не родился, а сын уже в лес ходит (огонь в печи и дым).*

Русская печь никогда, что называется, не выходила из моды. Статистики подсчитали, что только в селах Российской Федерации около 15 миллионов таких традиционных печей. И ежегодно строится более 200 тысяч. Это, как сказали бы теплотехники, прекрасный аккумулятор тепла. Одно из неоспоримых преимуществ русской печи — ее можно строить из имеющихся под рукой строительных материалов. И топят такую печь самым разнообразным топливом, в том числе и так называемым несортovým.

Вот как выглядит русская банная печь с дымоходами в современном варианте. Топка, камера с камнями для получения жара, дымоходы, поддувало, фундамент, слой песка для уменьшения теплопотери. Это так называемая теплоемкая печь. Она действует по принципу аккумулирования тепла всей своей мас-

сой. И кирпичной конструкцией, и булыжными камнями. Чем больше кирпича и булыжника, тем больше тепла. Такая печь нагревается сравнительно медленно, но зато долго и равномерно «выдает» тепло. И еще — русская печь прекрасно вентилирует помещение. Для небольших помещений она гораздо экономичнее, нежели центральное водяное или паровое отопление.

Камни в печи не должны расширяться при нагревании. Поэтому при их подборе следует помнить, что все естественные камни, за исключением песчаника, способны выдержать резкие изменения температуры. Лучше всего подбирать круглые камни — они нагреваются равномерно.

Вообще-то в подборе камней для банной печи немало тонкостей, даже «секретов». Как тут снова не вспомнить «Плотницкие рассказы» Василия Белова, так полюбившиеся читателям.

Речь идет о том, как складывали каменку: «Подбирал валун половчее, перебирал камни, но не находил подходящего... Этот в каменку не годится... Синий камень. Один положишь в каменку — и все дело испортишь. Синий камень — угарный...»

Иногда закладывают в печь железные бруски. Железо быстро нагревается, но и быстро остывает. Камни гораздо лучше сохраняют тепло.

Топка устраивается в предбаннике, а в саму парилку выходит дверца из последнего дымохода, того самого, где находятся булыжники, на которые плещут воду. Это наиболее экономичная печь. Но при неумелой топке на камнях остается гарь, и тогда выходящий отсюда пар пахнет дымом.

Можно оборудовать печь несколько иной конструкции. Булыжники кладут в особую камеру, и они прогреваются снизу и с боков соседними дымоходами, и дым в саму камеру не проходит. Но, чтобы прогреть такую печь-каменку, требуется много топлива и, естественно, времени.

Русские банные печи, как правило, топят дровами. Лучше всего подходят для топки березовые дрова. Дают больше жару, не искрятся, не «стреляют». Красное пламя степенно, по-хозяйски облизывает каждый булыжник, не оставляя ни один без внимания. Можно топить банную печь и дровами хвойных деревьев. Но, чтобы избежать копоты и дыма и как следствие запаха

гари в банном жаре, к концу топки рекомендуется подбросить несколько осиновых поленьев. Длинные красно-синие языки пламени старательно оближут камни и уничтожат всю сажу и гарь.

В ОБЫЧНОЙ КВАРТИРЕ

...Василий Петрович Поликарпов. Строитель главного стадиона нашей страны в Лужниках и доброго десятка других крупных спортивных комплексов. В Москве и Ленинграде, Минске и Киеве, Баку и Бишкеке, Мурманске и Новосибирске. И даже в Африке — в Конакри и Бомako. Еще в первые годы Советской власти, когда не знали, как строить крупные спортивные сооружения, Поликарпов нанялся матросом на судно «Пионер», ходившее в скандинавские страны. Горел желанием познакомиться с новейшим строительным опытом. Первым в стране защитил в Академии архитектуры СССР диссертацию по спортивным сооружениям. Первым, еще полвека назад, написал книгу о строительстве спортсооружений на селе. Лауреат Ленинской премии. Профессор. Заслуженный мастер спорта. И тончайший знаток всего того, что касается русской бани.

Я часто бывал у Василия Петровича на Ленинском проспекте. Эта вроде бы обычная московская квартира напоминала мастерскую. Здесь даже был верстак, за которым трудился этот неугомонный профессор.

— Сколько себя помню, — рассказывал Поликарпов, — любил попариться в русской бане. Но особенно ее оценил, когда выступал в легкоатлетических состязаниях на первой нашей Всесоюзной спартакиаде в 1928 году. Впоследствии изъездил полмира. Грелся в Риме в восстановленных древних термах. Не раз бывал в саунах разного типа. И, конечно, возлежал в турецких банях на мраморном «чабеке». Но слаще нашей русской так ничего и не нашел.

Поликарпов был первым, кто ввел меня в курс банного дела. Вернее, в его, так сказать, технологическую суть. Рассказывал и о довольно простых и вместе с тем не совсем обычных приспособлениях для банной процедуры.

— Можно попариться даже в обыкновенной ванне

без какого-либо особого оборудования, — говорил Василий Петрович. — Довольно старый способ. Конечно, настоящую русскую баню он не заменит, но все же... Делается такая «парная» следующим образом. В ванну набирают горячую воду с таким расчетом, чтобы покрывала лишь днище. Поверх воды — деревянная рама. Под спину и голову — еще рама из дерева, но меньшего размера. Таким образом, находясь в ванне, не соприкасаешься с горячей водой. Сверху ванна покрывается плотным толстым материалом, скажем, брезентом. Из-под него выглядывает только голова. А пар в этой «бане» достаточно хлесткий, правда, несколько сыроватый.

Но это, — подытожил Поликарпов, — на крайний случай. Я же оборудовал у себя в ванной мини-баню.

Впоследствии примерно такую миниатюрную баню, какую я видел у профессора, наладили кое-кто из моих друзей — любителей попариться, не выходя из дому. Расскажу об одном варианте такой парилки.

Сначала утепляют ванную комнату. Прибивают к стенам и потолку рейки. Их толщина 30 на 30 миллиметров. Расстояние между рейками примерно 400 миллиметров. Проемы между ними заполняют так называемыми изоплитами, которые продаются в магазинах стройматериалов. Если нет изоплит, можно воспользоваться асбестовой крошкой. А вообще-то, для утепления подойдут такие «подручные» материалы, как старое байковое одеяло или же минеральная вата. Но боже упаси применять для этой цели материалы, пропитанные фенольными смолами. От них неприятный запах, все дело испортишь.

Итак, рейки установлены. На них крепится оргалит. А на него — струганные доски со шпунтами. Так называемая вагонка. Для покрытия стен можно воспользоваться и съемными щитами из деревянных досок. Весьма удобный, портативный вариант.

Дверь в ванную комнату надо утеплить. Разумеется, только с внутренней стороны. Таким же способом, как утеплили стены.

Теперь мастерят подставку для электронагревательного прибора. Подставка должна быть установлена ниже (примерно на 200 миллиметров) верхнего края ванны. Строго соблюдать противопожарную безопасность. Верх подставки выложить кирпичом. Или же облицевать толстым шифером. Электро-

обогреватель закрепить и ограничить на подставке небольшими бортиками.

Каким воспользоваться электрообогревателем? Лучше электроприбором с суховоздушным режимом. Чтобы в ванной было достаточно жара, один из моих друзей инженер Владимир Михайлов уложил в электропечь обычные речные камни-голяки. Небольшие кругляши, диаметром примерно 7—10 сантиметров каждый. Более крупные камни вниз, помельче наверх.

Но какая баня, хоть и мини, без полка, на котором парятся! Полки изготавливают из досок толщиной 30—40 миллиметров. Так, чтобы эта банная скамейка плотно легла на ванну.

Все готово. Но, прежде чем приступить к процедуре, надо еще немного похлопотать. И прежде всего выключить в квартире все остальные электронагревательные приборы, если они имеются. Минимальное электроосвещение! Нельзя превышать обычную нагрузку электроэнергии в квартире.

Итак, вы убедились, что соблюдены все правила пользования электроэнергией. Теперь очередь закрыть в ванной комнате вытяжное отверстие и входную дверь. Включайте электропечь. Чтобы атмосфера в мини-бане была не чрезмерно сухой, налейте в ванну воды погорячее. Прошло два-три часа, и можно париться. Чтобы создать «вкусный пар», надо плескать на камни небольшими порциями (30—50 граммов) горячую воду с ароматными снадобьями, о которых было рассказано в предыдущих главах.

Не огорчайтесь, если в самом начале вы не получите в мини-бане излюбленную температуру, к которой вы привыкли в обычной русской бане. Но пройдет немного времени, доски и другие материалы просохнут и банный эффект станет ощутимее.

Непременное правило — место включения электронагревателя (розетка) должно находиться вне ванны. Категорически запрещается ставить в ванной штепсельные розетки и выключатели. И, разумеется, мини-баня, как и любая баня, должна быть запроектирована специалистами с соблюдением всех правил безопасности и проект согласован в соответствующих инстанциях.

После выхода первых изданий книги я стал получать письма от своих читателей. Даже установи-

лась своеобразная «норма» — 7—8 писем в день.

Письмо из Ташкента. От инженера-электрика Роберта Железняк — большого любителя бани и изобретателя. «Горожане, — пишет Железняк, — живут теперь в благоустроенных квартирах со многими удобствами. Кроме одного — нет баньки. Деревенскому жителю проще: срубил баньку и парься в свое удовольствие. А вот горожанину... Скажем, в Хельсинки чуть ли не каждый житель имеет свою сауну».

— Прикидывал так и эдак, — рассказывал Роберт при нашей встрече в Москве. — И решил для банного удовольствия тоже переоборудовать ванную комнату. С таким расчетом, чтобы переделка была совсем незначительная. И чтобы эта мини-баня быстро, без излишней затраты времени нагревалась. За какие-то минуты подымалась достаточно высокая температура. Словом, чтобы эта мини-баня стала такой же привычной и малоэнергоемкой, как, скажем, стиральная машина. В ванной комнате надо сделать и раздевалку, и парилку, и душевую, и место для отдыха. Но важно не допустить сырости, не повредить стены и не вызвать чем-либо неудовольствие соседей.

Переделки потребовались совсем мизерные. Первым делом плотно пригнал двери. На вентиляционную решетку приладил заслонку. Для источника тепла пригодился бытовой электронагреватель вкупе с вентилятором. Установил все это в верхнем углу ванной комнаты. Таким образом, воздух шел не снизу вверх, а горизонтально под потолком. Здесь и соорудил полки из досок. В нижней части, где температура почти не повышается, установил полку — своеобразный предбанник. Чтобы избежать перегрева стенки и потолка, покрыл верхнюю часть ванной комнаты строгаными досками. Аромат дерева! Разумеется, строжайшие меры безопасности. К электронагревателю отдельный провод сечением 2,5 квадратного миллиметра. Автоматический выключатель и надежная изоляция. Моторчик вентилятора и автомат-выключатель встроены в стену. Проводка проложена с обратной стороны стены. Электронагреватель прочно прикреплен к потолку и стене, закрыт сеткой и заземлен.

15—20 минут, и домашняя баня нагрета. Даже до температуры 90—100 градусов. Внизу ванна с холодной водой. Попарился, и бултых в холодную воду, как в прорубь, а затем снова на горячий полчок.

Домашней баней, которой уже много лет пользуется Железняк, его семья и друзья, заинтересовался такой авторитетный журнал, как «Изобретатель и рационализатор», и дал в одном из своих номеров короткую публикацию об этой оригинальной парилке.

Разумеется, я весьма схематично рассказал о бане Железняка. Но Роберт заверил, что он охотно ответит на все вопросы тех, кто интересуется конструкцией его бани. Сообщаю адрес изобретателя: 700128, Ташкент, Ц-13, дом № 26, квартира 10. Железняку Роберту Александровичу.

В ЧЕМОДАНЕ, В ШКАФУ И НА ПРИВАЛЕ

Обрадовали меня вести от ленинградского инженера Александра Массарского. Он сконструировал баню... в чемодане. Изобретение под № 237337 было принято и одобрено Комитетом по делам изобретений и открытий при Совете Министров СССР.

В городе на Неве я познакомился с автором этой своеобразной бани. Массарский не только инженер и изобретатель, но и заслуженный тренер РСФСР по борьбе самбо. Уже будучи высококвалифицированным инженером, Александр закончил Ленинградский институт физической культуры имени Лесгафта. Он еще и киноартист. Снимался во многих фильмах. Кроме того, каскадер. Помогает режиссерам осуществлять сложные «трюковые» эпизоды. А как не упомянуть о том, что кинооператоры, занимающиеся подводными съемками, вооружаются специальными киноаппаратами конструкции Александра Массарского!

— Тот, кто тренировал борцов, — рассказывает Массарский, — знает, что бани для атлетов — первейшее дело. И для сгонки веса, и для лечения травм, и для восстановления сил. Сгонять вес не просто. И, я бы сказал, изнурительно. Иногда приходится париться в обычной парной бане до потери сил. А нельзя ли придумать что-либо более рациональное? Скажем, портативную «баню», которую можно было бы даже брать с собой, направляясь в другой город на турнир. Так возникла идея бани в чемодане.

Что же представляет собой этот прибор? Тепловая камера, которая может нагреваться до 130 градусов. Температура высокая, а влажность воздуха мини-

мальная. Голова парильщика находится вне камеры. Парясь, он может спокойно читать книгу, смотреть телевизор или наблюдать за тренировкой своих товарищей.

Массарский раскрыл плоский чемодан. В его днище вмонтировано складное сиденье из материала с низкой теплопроводностью. С таким расчетом, чтобы сильно не нагревалось. К днищу чемодана прикреплен надувной тент, склеенный из двух слоев термостойкой ткани. Через ниппель тент наполняется воздухом. Прибор работает от обычной сети и от аккумуляторных батарей. Вначале включаются мотор вентилятора и нагревательный элемент. Расстегнув «молнию», вы уютно располагаетесь на сиденье под тентом. «Молния» закрывается. Наблюдая за показаниями термометра, не торопясь вращаете рукоятку на пульте. Жар постепенно прибавляется. Есть и система вентиляции. Влажный воздух выходит наружу, а сухой нагнетается вентилятором. Благодаря движению воздуха пот мгновенно испаряется с поверхности кожи. Вы обильно потеете, не ощущая чрезмерной жары. 25—30 минут — и вес снижается уже на полтора-два килограмма.

А если, скажем, захотели помассироваться? Нажал на специальную кнопку — и заработал вибромассажный прибор. В сочетании с горячим воздухом вибромассаж отменно помогает при различных травмах. Для лечения кожных болезней можно подключить и кварцевый облучатель.

Да, у бани в чемодане хорошие свойства. Помогает спортсменам снять усталость после большого напряжения. И не только спортсменам. Летчики, шоферы, водолазы и представители других нервных профессий скажут спасибо. Баню Александра Массарского привезли в Звездный городок. Космонавты, напарившись, выразили свое одобрение. «Люблю настоящую русскую баню, — сказал Андриян Николаев. — Но эта тоже по-своему хороша. Хоть парься на космическом корабле».

«Тепловая камера инженера и тренера А. С. Массарского эффективна для лечения болезней почек, полиартритов, радикулитов, миозита, помогает она и при лечении растяжений связок и других травм» — таково заключение Центрального научно-исследовательского института курортологии и физиотерапии.

Завязалась у меня переписка и с журналистом из Ворошиловграда Михаилом Бережным. Он рассказал о бане, которую сконструировал его друг горный инженер Григорий Фахрутдинов (в Государственном комитете СССР по делам изобретений и открытий авторское свидетельство № 924947). Фахрутдинов не только заслуженный изобретатель Украинской ССР (автор новаторских усовершенствований, внедренных на десятках шахт и принесших многомиллионную экономию), но в прошлом известный спортсмен, состязавшийся на многих всесоюзных турнирах по классической борьбе.

— Но какой борец, — говорит Фахрутдинов, — без бани? Она и для поддержания нужного веса, и от усталости верное средство. Но вот приезжаешь в иной город на турнир, а там баня сырая-пресырая, от которой не польза, а вред.

И вот Григорий, золотые руки, загорелся идеей сконструировать свою баню. Да не обычную, а портативную. Таковую, чтобы не только греться, но и не переходя в другое помещение, подышать целебными ароматами, помыться и помассироваться. Своего рода банный комбинат в миниатюре.

Десяток лет потрудился Григорий вместе с братом Яковом, шофером по профессии и таким же, как и он, умельцем, над проектом. Замысленное ими похоже было на фантастику. И вот после многолетних стараний, неудач, просчетов и радостных находок — чудо-баня во дворе родного дома. Сами побанились, угостили благодатным жаром и массажем соседей. Понравилось. А тут в Донбасс приехали посоревноваться борцы из разных городов. Пригласили и их. Восторгам не было конца. В «фахрутдиновскую» баню началось паломничество. Приезжали из разных мест. «Весь мир объездил, — заключил двукратный чемпион мира и олимпийский чемпион по вольной борьбе Владимир Юмин, — а такой бани нигде не видел».

Фахрутдинов побывал со своей баней в олимпийском центре «Стайки», что под Минском. Здесь ее опробовали члены сборных команд страны по борьбе, баскетболу, конькобежному спорту. Всеобщее одобрение!

Ухватились за баню своего земляка и на донецких шахтах. Первыми ее установили на шахте «Брянковская». Здесь воочию убедились, какой оздоровляющий

эффект дает баня Фахрутдинова. Улучшает дыхание, очищает легкие, снимает нервное напряжение, восстанавливает силы. Комплексное воздействие тепла, достаточно сухого пара, массажа и водных процедур, как убедились медики шахты, способствует закаливанию организма (а это особенно важно для шахтеров, работающих зачастую в неблагоприятных условиях).

Так необычная баня приобретала все новые и новые симпатии.

Пришлась по душе эта баня и космонавтам. Телеграмма: «Космонавты благодарят Вас за великолепную паромассажную камеру. Павел Попович». А потом Фахрутдинов был приглашен на 50-летие Павла Романовича. Его жена, прославленная летчица Марина Попович, провозгласила здравицу: «Среди нас дорогой гость из Донбасса. Мы проникаем в небесные дали, горняк Григорий Фахрутдинов — в глубь земли. И то и другое — высокое напряжение. Нас роднит и то, что наш новый друг — спортсмен. Шахтеры, космонавты, спортсмены, первопроходцы — единая семья. Спасибо Григорию, дарящему здоровье!»

Теперь вкратце об устройстве бани Фахрутдинова. С виду большой шкаф. Из брусьев. Снаружи обшит деревянными досками. Внутри покрыт фольгой. А между наружными и внутренними стенками, чтобы «держат» жар, — опилки. Да не простые, а пропитанные ароматическим составом. Вдоль боковых стенок — шланги с подсоединенными к ним форсунками. С их помощью поочередно подается холодная и горячая вода. Здесь же шланг к источнику парообразования (он огражден специальной перегородкой) с настоями различных полезных ароматических трав.

Тот, кто парится, лежит на полке, который вращается в различных направлениях. Чтобы лучше прогреть и промассировать при помощи специального устройства различные части тела: ноги, позвоночник, туловище и др. Паромассажная камера сделана с таким расчетом, чтобы исключалось дыхание испарениями тела и уже перегретым сухим воздухом.

Температура регулируется с помощью специального реле и дистанционной подачи воды на раскаленные камни. Можно париться и с веником. Кстати сказать, Фахрутдинов предпочитает «сборный» веник — из березовых и дубовых ветвей, «удобренный» листьями смородины, орехового дерева и мяты. Такой

букет особенно благоухает (и очищает легкие) в этой небольшой баньке. Друзья Григория — борцы из нашей национальной сборной — брали такие чудо-веники, направляясь на турнир в США. Там эти зеленые массажные приборы вызвали восторг у спортсменов разных стран, любящих, как и наши, попариться в бане. Кто-то сказал: «Пять компонентов, пять континентов, зеленая олимпийская эмблема».

... Разные есть бани. В том числе и для туристов. Как хочется в многодневном походе помыться в бане, попариться, снять усталость! Туристы устраивают такую походную баню обычно на берегу реки. Складывают горку из речных камней. Вокруг разжигают костер. Когда камни раскалятся, остатки костра — угли, золу — тщательно убирают. Стелют на земле лапник. Без промедления — туристы народ сноровистый! — устанавливают просторную палатку без днища. Легли на лапник, как на банный полоч, и айда поддавать горячую воду на камни. Пар отменный! Распарились — и в реку.

Теперь о банях с так называемым острым паром. Пар в такой бане идет не из печки-каменки после поддачи туда воды, а по трубе из парового котла. Температура в бане с острым паром ниже, чем в обычной русской. А ощущение такое, что жаренная. Куда знойнее, чем в обычной парной. И все потому, что пар, идущий из котла, без меры влажный. Полезную рационализацию внес московский инженер Марат Саттаров. Он изготовил приспособление, благодаря которому пар после выхода из трубы по змеевику проходит над раскаленными камнями. Пар прогревается до температуры, значительно превышающей 100 градусов, и выходит достаточно сухим. Такой пар выгоняет сырость в парной. Если же на пути движения пара, после того как он прошел над камнями, поставить небольшой сосуд с настоем эвкалипта, мяты или другого ароматного сырья, то в бане пар будет не только сухим, но и «вкусным».

ДЫШИТСЯ, КАК В ЛЕСУ

В свое время мой добрый наставник Василий Петрович Поликарпов посоветовал мне познакомиться с одним из неутомимых энтузиастов банного дела. Речь

шла об инженере Петре Петровиче Белоусове, который многие годы занимается строительством спортивных сооружений и специальных оздоровительных бань. Но не только...

— Сколько я себя помню, — рассказывал Петр Петрович, — голова моя была занята изобретением диковинных двигателей и машин. Даже двигателем, топливом которому служит вода. Да, да, вода, самая обыкновенная, которой на нашей планете 1 370 323 тысячи кубических километров. А сколько ее в космосе? Видимо-невидимо! И ни один грамм воды не исчезает бесследно... Фантазия? Но ведь «Наутилус» Жюль Верна тоже когда-то казался красивой сказкой...

Много авторских свидетельств на различные изобретения у инженера Белоусова.

— Родился я в Иркутске, в семье железнодорожного рабочего. Потом отца перевели в баню для путейцев. Ну, понятно, стал ему помогать по вечерам убирать банные помещения. Мне, как «подмастерью», всегда доставалась уборка парной. Нестерпимая жара. Поработаешь часок и так напаришься, что поди и Пугачев бы не выдержал. А он, как мы узнаем в Пушкинской «Капитанской дочке», парился так жарко, что Тарас Курочкин не выдержал — насилу холодной водой откачали.

Наши сибиряки умеют париться. Жара в бане за сто градусов, а они в шапках-ушанках да в рукавицах знай похлестывают себя березовыми, а то и сосновыми вениками. Из парной в снег или в прорубь — и опять в парную. Так парился и я сызмала.

— В 1967 году в Москве на стадионе «Динамо», — продолжал свой рассказ Белоусов, — появилась настоящая сауна — подарок Финской спортивной ассоциации. Я, конечно, со всех ног кинулся туда. И что же я увидел? Нашу русскую деревенскую баню, в которой еще парились древляне, вятичи да, наверное, и Илья Муромец. Только вместо каменки, отапливаемой дровами, стояла каменка, нагреваемая электричеством. Говорят, что финская баня — суховоздушная. Да, в такой же степени, как и настоящая русская. Ведь мы тоже вначале залезаем в парную на полку и сидим греемся в тепле, а потом выйдем в предбанник, поостынем и тогда уж поддаем парку по потребности... Словом, пристала ко мне как банный лист мысль о

возрождении былой славы нашей бани, существующей на Руси со времени, как отмечал летописец Нестор, когда «русская земля стала есть». Загорелся я желанием возродить нашу баню, да в полном соответствии с нынешними санитарно-техническими достижениями. Баню — храм здоровья. Чтобы все по науке. На добротной технической основе.

Не все мне нравилось, что строили другие. На многих спортсооружениях и в гостиницах под бани были приспособлены подвальные помещения. Как правило, в каменных зданиях, построенных для других целей. Зайдешь в эдакий каменный мешок и через минуту хочется выскочить на свежий воздух. Душно. Нет достаточной вентиляции. Нет естественного обмена воздуха. Тело не дышит. Теплообмен организма с окружающей средой затруднен. Испарение идет медленно, поэтому перегрев. Приходится дышать воздухом, насыщенным парами пота.

Задумал спроектировать свою баню. Начал с теоретических рассуждений. Зачем люди парятся? Чтобы пропотеть. Улучшить кровообращение. Усилить обмен веществ. Встряхнуться, так сказать. А если в парной воздух неподвижен, пот не испаряется, а стекает на полки? Это, разумеется, снижает полезный эффект. Вот я и стал думать, как несколько охладить тело, не выходя из парилки. Если, скажем, бутылку теплого квасу завернуть в мокрую тряпку и выставить на ветер, то вскоре тряпка высохнет, а квас станет холоднее. А что, если в парильне «организовать» приятный ветерок? Сухой, горячий, согревающий тело, вызывающий пот и одновременно благоприятствующий его испарению.

...И вот мы вместе с Петром Петровичем совершаем «экскурсию» по бане, созданной по его проекту. «Сухолей» — так назвал Белоусов свое детище. Баня по русской традиции вся деревянная. Дерево «дышит». Вбирает в себя жар, идущий от печи, и потом долго сохраняет его. Это словно дополнительная печь. Да и влагу дерево впитывает, освобождая баню от сырости. Поэтому умеренно влажный воздух. Приятный аромат. Только пол в душевой и в помещении бассейна плиточный, но теплый, с подогревом.

Вначале прихожая. Затем гардероб, раздевалка, массажная, душевая. Но самое главное — две парильни. Сначала заходим в ту, что по левую руку от входа.

Суховоздушная. Здесь нет обычной каменки, куда «подбрасывают» воду для образования пара. Властвует горячий ветерок. Направлен не в одну сторону, как при сквозняке, а равномерно обвеивает тело. На полке можно выбрать место и погорячей, и попрохладней. Что называется, душа меру знает! Вторая парильня, что справа, может быть и суховоздушной, и с подачей пара — в углу раскаленная каменка.

Баня «Сухолей» — своеобразный автомат. Ее температура регулируется специальным устройством. На заранее заданном уровне! И еще одна весьма благоприятная особенность — воздух, идущий в помещение бани с улицы, очищается от различных нежелательных примесей. Дышится, как в лесу. Благодаря специальным фильтрам парилки избавляются от излишней влажности, запаха пота. Есть и специальные приспособления, куда закладываются лекарственные препараты или настой полезных трав. Так баня превращается в своеобразную ингаляционную камеру. А вот горячий воздушный душ, с помощью которого методом местной аэрации — обогревания горячим воздухом — успешно лечатся травмы и некоторые болезни.

Сидим мы с Петром Петровичем на банном полке. Греемся, что называется, докрасна, а неприятного зноя не ощущаем.

— Как вы думаете, какая сейчас температура? — задает вопрос Белоусов и сам отвечает: — 140 градусов! Я лично не сторонник банной жары выше 100 градусов, но здесь высокая температура переносится легко благодаря особому климату. Пот, как я уже говорил, не стекает, а незаметно испаряется.

— А что это такое? — спрашиваю у Петра Петровича, показывая на скафандры, такие, словно у космонавтов.

— Скафандры, — отвечает изобретатель, — для тех, кто еще не привык к высокой температуре. Ведь в баню приходят не только закаленные парильщики, но и новички. Скафандр предохраняет от перегрева.

Предусмотрены и другие полезные «мелочи». Вот съемные полки в парильнях. Снял их, протер щеткой, смыл брандспойтом. Всего за пяток минут — идеальная чистота. Двери в парилку закрываются плотно. Они подогнаны с безукоризненной точностью. Это важно. Тепло надо беречь! А вот деревянные ушаты.

Как это здорово — по старинному русскому обычаю окатить себя холодной водой. Есть и своеобразная «прорубь», мини-бассейн с чистейшей ледяной водой. А для тех, кто еще не привык к холоду, воду в бассейне можно подогреть. Зимой открыл веранду, и попадаешь из «Суховея» на ослепительно белый снег.

По русскому обычаю полагается после бани отдохнуть, попить кваску, горячим чаем побаловаться. Что мы с удовольствием и делаем с Петром Петровичем, сядя в чистой светлой горнице за дубовый стол. Тикают часы-кукушка. Весело шумит самовар. Сидим у камина. Смотрим на пылающие угольки, что переливаются, словно драгоценные камни. На душе легко и свободно. Поистине как будто вновь родился.

В «Сухоее» побывали гости из различных зарубежных стран. В том числе и финны. «Экстра!» — в один голос отзывались о русской бане финские знатоки. Гости же из Стамбула восторженно воскликнули: «Хох якши!» — «Очень хорошо!»

Белоусов рассказал и о некоторых полезных деталях банного обихода. Деревянный полоч пышет жаром, сядешь — обожжешься. Зачастую, чтобы избежать неприятных ощущений, подстилают мешковину или полотенце. Но гораздо лучше, а главное гигиеничнее — небольшая доска-сиденье. Его можно мыть, очищая от пота после каждого захода в парную. Только не следует забывать выносить сиденье в предбанник. Иначе так нагреется, что на него и не сядешь.

У ТРЕТЬЯКОВКИ, НА ДАР-ГОРЕ И ТИХОМ ОКЕАНЕ

Сколько ни строй маленьких бань — на стадионах, в санаториях, на предприятиях, в лесхозах, туристских комплексах — все же большинство любителей жара будут ходить в так называемые коммунальные. Но, увы, долгие годы эти общественные бани пребывали в незавидном положении. О них не очень-то пеклись. Старые бани (а новых почти не строили) ветшали, разрушались, теряли привлекательный вид и свои гигиенические свойства. Скажем, возраст Ржевских, Хлебниковских, Виноградовских, Митьковских, Преображенских, Машковских бань в Москве перевалил

за сто лет! Вот и парадокс: в баню приходили за чистотой, а в них грязь. Как говорил еще в глубокой древности Диоген о грязной бане: «А где помыться тем, кто помылся здесь».

Парилки не держали тепло. Ведь печь и само помещение парной годами не ремонтировались. О каком «вкусном», полезном паре можно было вести речь? Да и такие, например, «мелочи», которые на самом деле совсем не мелочи. Скажем, сломаны поручни лесенки, ведущей на горячий полоч. Да и сама лестница держится, что называется, на честном слове. Недолго и упасть. О каком уж тут здоровье может идти речь!

Я уже рассказывал о бане «по-черному». Это название, увы, стало принимать иронический смысл. Так стали говорить о плохих банях, в которых царил беспорядок. Зачастую приходишь в такую баню, предвкушая удовольствие как следует попариться, а тебя встречает неожиданное объявление: «Пару сегодня нет». Но бывало и так. Все как будто в порядке. Купил входной билет, но, войдя в баню, обнаруживаешь, что из крана холодной воды бойко льется... крутой кипяток или наоборот. Вот и смотришь с грустью на свой пушистый березовый веник, и он уже кажется тебе не веником, а траурным венком.

Без сомнения, сказывалось не очень-то радивое отношение к «храмам пара», пресловутое мнение: зачем баня, если в каждой квартире ванна и душ. Но люди продолжали тянуться к русской бане. Число любителей банного жара не убывало, а, можно сказать, росло в геометрической прогрессии.

Я просматриваю свои старые записи. В 1975 году в московских банях побывало около 14 миллионов человек. И стар и млад. Да, да и молодежь стала приобщаться к этому древнему оздоровительному обычаю. Ведь раньше на горячем полке я больше встречал людей не такого уж молодого возраста, в основном познавших банные радости от отцов и дедов в далеком деревенском детстве. Теперь баня как бы помолодела. Приобрела, я бы сказал, физкультурный облик. С аэробикой, массажем, йоговскими упражнениями. И песочными часами, помогающими соразмерять эту процедуру. А женщин, которых в банях раньше было не так уж много, прознавших, как обновляет, какую свежесть лицу, всему телу дарит горячий полоч, не стали отпугивать даже длинные очереди.

Да, лед, как говорится, тронулся. Возрождение бань стало предметом рачительной заботы. Строились новые, обновлялись старые. Преобразовали их в подлинные оздоровительные комплексы.

«Москва без бань не Москва». Эта старая-престарая поговорка словно зазвучала по-новому. Как призыв! Ибо в столице не хватало бань. Было принято решение о строительстве новых и реконструкции старых. Так, в Москве в Столярном переулке выросли Краснопресненские бани (старые с тем же названием были снесены по реконструкции города) площадью в 6 тысяч квадратных метров! Они гостеприимно распахнули двери 240 любителям пара. Это за один сеанс, а таких сеансов ежедневно семь. Здесь русские и финские — бани на любой вкус. Большой плавательный бассейн и «лягушатник» для детворы. Ванные и душевые. Водолечебница. Комнаты для массажа. Зал тренажеров. И, конечно, чайный зал с пузатыми самоварами.

Бани на Красной Пресне (они впрямь красные, ибо выложены из красного кирпича) — современнейшее инженерное сооружение. Мощные вентиляционные системы. Механизмы для очистки сточных вод, подогрева воды и подачи пара. Только одних труб проложено десятки километров.

Давно известны в Москве Дангауэровские бани, что на шоссе Энтузиастов. Здесь теперь не только русские и финские парилки, но даже римско-ирландская, с особенностями которой я познакомил читателей в начале книги. А душ (невольнo напрашивается каламбур) поистине для души! Не один, а самые разнообразные — циркулярные, восходящие, игольчатые. Для малышей — специальное отделение, в котором можно не только плескаться в бассейне-лягушатнике, но и стать под струи душа, текущего из забавной шляпки гриба-боровика. И примечательно, что Дангауэровские бани снабжаются теплом находящейся неподалеку ТЭЦ и после конденсации пара возвращают воду обратно на теплоэлектроцентраль. Экономичный круговорот!

Варшавские, Кожевнические, Усачевские, Внуковские, Селезневские, Донские, Вятские, Тимирязевские — всех реконструированных, обновленных бань и не перечесать. Не отстало и Подмосковье — в Электростали, Жуковском, Дмитрове, Балашихе, Лю-

берцах порадовали добротными банно-оздоровительными комбинатами.

Многие другие наши города и веси уверенно шагают в ходе этого своеобразного «банного» Ренессанса в ногу со столицей. Добрая весточка из Узбекистана. В центре Намангана, как в восточной сказке, выросло красивое здание, увенчанное двумя бирюзовыми куполами. Узбекская баня — хаммома. Здесь можно погреться, попотеть, помассироваться. И банное блаженство завершить в чайхане традиционным зеленым чаем из широких пиал. Но в Намангане есть и любители русской бани. Пожалуйста, парьтесь с веником в специальном банном отделении, пышащем крепким жаром и ароматом дерева, которым обшит этот очаг удовольствия и здоровья.

А теперь мысленно перенесемся на самую восточную окраину нашей страны. Владивосток. Уже полумиллионного посетителя принял водно-оздоровительный комплекс «Бодрость». Этот очаг здоровья с банями различного типа, бассейнами, массажными и косметическими кабинетами создан по инициативе дальневосточных медиков. Распарился, приободрился — и тебе освежающие напитки из таежных трав и ягод.

...Бамовцы равняются на Москву. На великой железнодорожной магистрали, «стройке века», растут благоустроенные города и поселки. Растут стадионы и спортивные залы. И, конечно, не забыли о русской бане. В Северомуйском и Улькане, Звездном и Магистральном, Нию-Грузинской, Кичере и Новой Чаре. Разве можно без благодатного жара там, где зимой температура за минус пятьдесят? В Тынде решили построить бани по образцу Краснопресненских.

Село Лукашевка, что в Черкасской области. Здесь соорудили баню, которая славится далеко за пределами этого небольшого украинского села. В книге отзывов самые лестные слова от многих гостей, в том числе и зарубежных, о «вкусном» паре колхозной бани.

В одном из писем группа жителей Ленинграда с горечью сообщала, что в новом большом городском районе Купчино с населением более 300 тысяч нет ни одной бани. И вот обнадеживающие вести. В городе на Неве взялись за строительство новых бань. Одна из них с плавательным бассейном на 150 квадратных метров выросла близ Балтийского вокзала.

Приходили ко мне письма и из Баку, где, например, хвалили достоинства Нагорной бани. Но в то же время с горечью отмечали, что ряд бань запущен, утерять свои оздоровительные свойства, а новые, увы, не строят. И вот добрые вести из столицы Азербайджана. Над Бакинской бухтой в новом здании 15-этажной гостиницы «Москва» в цокольном этаже баня и плавательный бассейн.

Но, пожалуй, Казань перещеголяла многих. В столице Татарии построена баня на 800 мест! С полным набором банного сервиса. Это великолепный дворец с банными отделениями различного типа, с бассейнами, косметическими кабинетами, прачечной.

Волгоград. Порадели о старых, обветшалых, вызывавших нарекания банях на Дар-горе. Из старых, по существу, создали новые. Здесь теперь и общие парные, и небольшие баньки на одного, двух, трех, четырех человек. Не забыли о традиционной холодной купели, которой парильщики радуются, как дети. И, что заслуживает особой похвалы, в банях на Дар-горе позаботились о вениках, без которых баня не баня. И это в степной области, где, как известно, нет ни березовых рощ, ни дубрав! А вот в банях многих других городов, где до берез и дубов, как говорится, рукой подать и где с соблюдением всех лесотехнических правил совсем не трудно наладить заготовку веников, этот зеленый массажный прибор — своеобразный дефицит. Любители пара вынуждены втридорога покупать веники у предприимчивых частников. У Сандуновских бань вот уже много лет бойко торгует вениками некий Тимофей. Не ручаюсь, что это его истинное имя. Но знаю, что этого спекулянта, разбогатевшего на банном бизнесе, называют «березовым миллионером». Тимофей привозит веники на шикарной «Волге».

Рига. Жители города на Даугаве не нарадуются своей новой бане «Радуга». Такое название не просто красивое, романтическое. В нем заложен конкретный смысл. Большой спектр услуг! Помимо бань различного типа здесь можно принять лечебные ванны — хвойные, радоновые, жемчужные. А если, скажем, мама пришла в баню вместе с ребенком? Пока мама на горячем полке, за малышом присматривают заботливые няни. При бане специально оборудовали детский сад, где не только множество

веселых игрушек, но и кровати для «тихого» часа.

Еще один адрес. Ново-Енисейск, что в Красноярском крае. У соснового бора разместился оздоровительный центр местного деревообрабатывающего комбината. Здесь можно принять морские, хвойные, сероводородные ванны. Есть здесь и лечебные грязи, которые завозятся сюда из сибирского курорта «Озеро Учум». Ну а какая здравница без русской бани! Она здесь, на Севере, в большом почете.

Ко мне приходят письма из Горького, Тольятти, Курска, Ярославля, Ставрополя, Оленегорска, Сыктывкара и многих других мест. Радостные сообщения о все новых и новых очагах здоровья. Например, в старинном селе Троицком, что в Калужской области, создан агрогородок, и первым делом сельчане построили своими руками великолепную баню.

Оборудуют русские бани при гостиницах, турбазах и даже на океанских лайнерах. На Киевском судостроительном и судоремонтном заводе построен сухогруз типа «река — море», гигант, необычный для реки — длиной 110 метров и шириной 16. Этот великан грузоподъемностью в 3600 тонн обладает такой маневренностью, что может разворачиваться на месте. И одна из примечательных особенностей этого судна — русская баня.

И в заключение хочу привлечь внимание к Кадашевским баням, о которых уже упоминал. Потому что эти старинные бани у Третьяковской галереи — своего рода лидер модернизации. Именно здесь воочию доказали, что обыкновенные, рядовые общественные бани могут стать подлинными очагами здоровья. Комфортабельными, удобными, по-настоящему гигиеничными.

Не пожалел сил для реконструкции «Кадашей» тогдашний их директор Владимир Дмитриевич Михайлов. Фронтвик, боевой офицер-танкист. В мирное время окончил МВТУ.

У этого человека золотые руки. Умеет и любит мастерить. Чтобы в полной мере представить, какая это многогранная личность, скажу, что, кроме всего прочего, Михайлов незаурядный музыкант и спортсмен. Футболист, баскетболист, теннисист, Михайлов больше всего преуспел в русском хоккее, который теперь именуют хоккеем с мячом. Выступал за команду мастеров ЦДКА. А какой настоящий спортсмен не

любит русскую баню! И как было Михайлову не огорчаться, что к этому драгоценнейшему наследию наших дедов и прадедов стали относиться без должного внимания.

С чего начать? Как придать коммунальным баням их традиционный оздоровительный смысл? Воплотить затрапезное моечное заведение, в какое превратились многие общественные бани, в великолепный очаг здоровья.

Перво-наперво в «Кадашах» отказались в парной от полов из бетона и кафеля, которые многие годы считались незаменимыми в коммунальных банях. А ведь на таких стенах и полке осаждается, конденсируется пар. Вот и потекла вода. Она, как говорят опытные парильщики, вымачивает жар. Сырость. Тяжелый воздух. Какая уж там польза!

Дерево — самый благодатный, естественный и, как говорят ученые, физиологичный материал для бани. И вот в парной смонтирована металлоконструкция, на которой настил из дубовых брусьев. Почему был избран именно дуб? Наиболее твердое, прочное дерево. А облицовка, или, как говорят, обшивка стен и потолка? Обычно предпочитают несмолистые породы. И в этом есть резон — дескать, из сосновых досок выделяется смола. Но Михайлов не только строитель, но и экспериментатор. Любит до всего доискаться сам. Семь раз, как говорится, отмерить. Найти что-то свое. Даже такое, что на первый взгляд кажется необычным. Убедился и убедил других, что сосна вполне подходящий материал. После трех-четырех прогревов парной смола из такой сосновой обшивки быстро улетучивается.

Как добиться, чтобы в высокотемпературной парной дышалось легко и приятно? В «Кадашах» полки настланы не сплошными рядами, а со щелями. Естественный ход воздуха! Но, пожалуй, не быть такой благодатной атмосфере в «Кадашах», если бы не автоматическая вентиляция. А вот, скажем, доски на самом полке. Взойдешь на полку иной бани — и стремглав обратно. Непомерно обжигает ступни. Не случайно тот, кто более предусмотрителен, запасается резиновыми тапочками. Но ведь прелесть в том, чтобы погреть и ноги на в меру горячем деревянном полке. Словно на южном пляже! Поэтому доски полки настелили двумя слоями. Сначала доски попрочнее, из дуба.

А наверх из более мягкой породы деревьев и сравнительно меньшей теплопроводности — осины.

Во многих банях парная примыкает к мыльному отделению. Двери парной то и дело открываются, люди выходят и заходят. Сидишь на полке, и в нос бьют дурные запахи. Ведь аромат мыла уместен там, где моются, и совсем некстати, где парятся. А в Кадашевских банях? Парную и мыльную разделяет специальный тамбур. Здесь бассейн с холодной водой. Своего рода прорубь, куда окунаются парильщики.

Печь-каменка — предмет гордости этих замоскворецких бань. Как не радоваться такой печи-чудеснице, которая даже в конце дня выдает температуру до 100 градусов! Секрет в том, что путем долгих экспериментов найдено наиболее рациональное соотношение массы каменки и общего объема парной. Весьма внушительное — около 30 процентов. Такая печь с большой массой нагревается дольше. Зато и дольше сохраняет жар. Да и сама парная, вернее ее деревянная «одежда», долговечнее при мощной печи. Оберегает от сырости, дерево не гниет.

Я еще не сказал о комфорте, которым отличаются «Кадаши». Уютные кабины на пять человек. Мягкие диваны. Столик. Зеркало. Специальные отсеки для одежды и обуви. Чистота.

В баню у Третьяковской галереи устремляется поток любителей «вкусного» здорового пара. Но очередей у кассы нет. Налажена, как в кинотеатрах, предварительная продажа на каждый банный сеанс, который длится два часа. Но «Кадаши» так любезны сердцам парильщиков, что зачастую здесь наслаждаются благостями бани не один, а два сеанса, и с грустью покидают банный полкок.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ о том, какие бывают веники, как их заготовить и сохранить

ВЕТВЯМИ МОЛОДЫХ БЕРЕЗ

Если среди любителей бани провести своеобразный плебисцит на тему «Какой вы предпочитаете ве-

ник?», то, не сомневаюсь, подавляющее большинство выскажет свои горячие симпатии березовому венику. Да, веник из березы — символ русской бани, можно сказать, ее живая эмблема.

Вспоминаются слова Владимира Солоухина о том, что первейший предмет во всякой деревенской избе — веник. Но одно дело — подметать пол, чтобы держалась в горнице чистота, другое дело — со своим веником среди морозной зимы в баню. «Ничего нет лучше, — отмечает Солоухин, — в горячем пару по темно-малиновой спине пройтись березовым веником... Кто знает, тому не надо объяснять... Три дня после доброй бани отдает от человека свежим березовым духом».

Прекрасное и удивительное это дерево — береза! Белая дива. Воспетая поэтами и художниками, она как бы олицетворяет скромную, целомудренную и вместе с тем прекрасную природу России. Береза издавна вошла в быт нашего народа. Если древние египтяне писали на папирусе, то наши предки — на бересте. Когда я был в Новгороде, то не без трепета рассматривал в местном музее берестяные грамоты XII века. Сохранилось и много писем на бересте. самого разнообразного содержания. И признания в любви, и советы по хозяйству. А в одном из писем немудрящее сообщение: «За огородом срубили баньку».

С давних времен из коры березы делали посуду. «Запивали» баню березовым соком, налитым в берестяные туеса. Напиток становился особенно ароматным. Вода же в берестяном ведре не замерзает в самый лютый мороз.

В летописях находим упоминание о том, что в Древней Руси на «зеленых рядах» базаров ведуньи предлагали различные лечительные снадобья. И все березовое пользовалось неизменным спросом. Отваром из ее листьев залечивали раны. Настойка из почек и листьев считалась первейшей при болезнях кожи, выпадении волос, ломоте в суставах, отеках и «чтобы выгнать дурной пот», когда одолевает простуда.

Если иву называют в народных сказаниях грустной, осину — трепетной, дуб — могучим, то березу — веселой. Ныне психологи пришли к выводу, что сам вид березы вызывает оптимистическое настроение, прилив бодрости. Родилась даже новая отрасль терапии. Так называемое рекреационное лечение — лечение

природными факторами. Вид леса, луга, озера заряжает благотворными импульсами, способствует выздоровлению. Каждый любитель бани знает, какая радость от одного только вида березового веника — зеленого, нежного, пушистого. Но не только внешний вид березы приятен, она обладает и необычайными биологическими свойствами. Почему так легко и приятно дышится в лесу, где много берез? Ученые установили, что от березовых листьев исходят летучие вещества. Они очищают воздух, убивают болезнетворные микроорганизмы. Фитонциды березового листа, как и тополиного, — своеобразные рекорсмены. Быстрее (всего в течение трех часов), чем листья других деревьев, «расправляются» с бактериями. Крупнейший специалист по березе доктор биологических наук Юрий Синадский рассказывает, что в лесу, где преобладает береза, в кубометре воздуха в среднем всего 450 микробов, а ведь даже у хирургов в операционной, при максимальной стерильности, допускается 500. Metallурги издавна очищают от окалины слитки металла, выходящие из нагревательных печей, бросая на них березовые веники. Веники мгновенно сгорают, выделяя газ под давлением. Микровзрыв срывает окалину, и из валков выходит чистая сталь. Поистине очистительная сила!

Так что в традиционном пристрастии к березовому венику заложен глубокий смысл. В бане это не просто опахало, которым нагнетают жар, а по-настоящему лекарственный массажный прибор, благотворно действующий на кожу.

Любопытно мнение о преимуществах березового веника нашего «главного теоретика», химика по профессии, Марата Саттарова:

— Березовый лист способен прилипнуть к телу. Он порист. Даже на ощупь ощущается шероховатость его поверхности. Когда паришься березовым веником, он плотно прилегает к телу и как бы забирает, поглощает, словно промокашка, выступивший пот. Особенно исправно впитывает пот сухой, потерявший свою клеточную жидкость, а затем распаренный в горячей воде веник. Поэтому после каждого захода в парилку тщательно ополаскивайте веник горячей водой. Очистительные свойства березового веника гораздо выше, чем, скажем, дубового или эвкалиптового, листья которых более плотны, не так пористы. Правда, дубо-

вый и эвкалиптовый веники имеют в силу этих особенностей своих листьев и свои достоинства. Благодаря плотности листа они быстрее и лучше вбирают в себя банный жар и переносят на тело парильщика. Я предпочитаю «сборный» веник. Основа его — березовые ветви. К ним добавляются эвкалиптовые, дубовые, смородиновые, а также немножко полыни и душицы.

Какая береза предпочтительнее для банного веника? Ведь разные есть березы — только у нас в стране их более 50 видов. Сильное, выносливое дерево, оно растет повсюду, даже в тундре, где стелется по земле. Во время увлекательнейшей поездки по дальневосточному Приморью мне показали березу, возраст которой более 300 лет! Но удивительна она не только своим долголетием. Ее называют железной — тонет в воде. С виду береза как береза, а вот обычная пила не берет. Из железной березы даже детали к машинам изготавливают, и служат они не хуже металлических.

Нет лучше веников из березы плакучей. Это обычно дерево метров под двадцать в высоту. Белая кора, а внизу — глубокие черноватые трещины. Ветви ниспадают вниз. Гибкие, не ломкие.

В небольшом городке Пучеже Ивановской области я познакомился с Юрием Сметаниным, интереснейшим человеком, который, будучи строителем, исколесил всю страну вдоль и поперек. Большой знаток русской бани!

— Есть старая поговорка, — говорит Сметанин. — «Выбирай веник в березовой роще, а березку возле воды». Чтобы заготовить отменные березовые веники, надо быть своего рода дегустатором. Обычно советуют заготавливать веники с молодых березок, еще ни разу не цветших и не плодоносивших. Дескать, лист нежнее, мягче. В общем, это справедливо. Но и тут надо посмотреть. И не только посмотреть, но и пощупать. Сорвал с ветки один лист, лизнул языком его верхнюю часть. Шершавая — не годится. Это так называемая глушина. Веник из таких ветвей получится грубый, чрезмерно жесткий. А вот когда лист сверху гладкий, нежный, бархатистый, словно пушком покрытый, — это для веника то, что надо. Да еще ветви должны быть тонкими, длинными, гибкими, прямыми, свисающими. Ветви же «глушняка» — грубые, сучковатые, разлапистые.

Хочется в то же время предостеречь, — продолжает Юрий Сметанин, — от нерадивого отношения к нашим зеленым друзьям. Помню, в «Комсомольской правде» прочитал заметку с весьма красноречивым заголовком «Березы плачут по весне». Речь шла о том, как, мягко говоря, не по-хозяйски добывают березовый сок. А ведь это можно сделать умело, со знанием анатомии растения, не повредив дальнейшему росту. Так и заготовка веников. Здесь тоже нужно бережное отношение. Не полениться залезть на дерево. Аккуратно секатором срезать боковые побеги, а не кроны, как это делают некоторые. И не с одного дерева, а понемногу с нескольких берез. Для веника можно использовать и так называемые волчки — ответвления от старых корней берез. Убежден: настоящий любитель русской бани — это и подлинный ценитель нашей природы, бережно относящийся к ее богатству.

И КРАПИВА В ТОМ ЧИСЛЕ

Вслед за березовым по популярности среди любителей бани, без сомнения, дубовый веник. Могучее, славное дерево дуб. Патриарх леса — так его называл Пушкин. Я никогда не забуду о том впечатлении, которое произвел на меня дуб-великан во время поездки в селение Верхнее Хортица, что в Запорожье. Говорят, что именно под этим дубом запорожские казаки писали свое веселое и дерзкое письмо турецкому султану. Заметил, что те, кто любит особенно основательно прогреться, нагнетает на тело сильнейший жар и удивляет при этом незаурядной выносливостью, предпочитают именно дубовый веник с его массивными, плотными листьями. Такие веники обычно у хоккейного тренера Анатолия Тарасова.

— Люблю, чтоб вокруг все пылало, — рассказывал мне Тарасов. — Ничего нет лучше дубового веника. Читал, что в древности некоторые племена селились только в дубравах. Набирались сил и здоровья. А теперь ученые доказали, что листья дуба выделяют целительные вещества. Способны снижать даже давление у гипертоников. Веники я всегда заготавливаю сам. Обычно срываю их в июне — августе. И не где попало, а в сыроватом, затемненном лесу, где растут

большие лопухи. Так меня старики учили. И впрямь, дубовые ветви, сорванные в таких местах, особенно прочны. Листья не опадают. Положу веники в гараже, где попрохладней, и лежат они два года, а то и больше.

Делают веники и из веток смородины. Они хоть и уступают березовым и дубовым в прочности, но не менее ароматны и весьма полезны для кожи. Особенно приятно вдыхать аромат смородиновых ветвей, когда лежишь на полке. По тебе прохаживаются березовыми или дубовыми вениками, а ты уткнул голову в пахучие смородиновые листья.

А вот в Сибири, скажем в Омской области, предпочитают веники из пихты. Охотники, лесники, намавшись за день, уверены, что таким веником можно не только свинцовую усталость выгнать, но и любую хворь. К пихтовому венику прибегают и те, кого мучает ревматизм. Парятся и вениками из кедра и ели. Массаж отменный! К тому же лекарственный. Пихтовые, кедровые, еловые ветви выделяют полезнейшие бальзамические вещества. Вспомните благотворность хвойных ванн, а в бане, когда тело сильно распарено, воздействие, пожалуй, посильнее. Преимущество таких веников и в том, что заготавливать их можно в любое время года. Ведь большинство хвойных деревьев не теряют своего зеленого наряда. Вернее, даже не запасаться такими вениками впрок, а готовить непосредственно перед баней.

В Казахстане, в районах, где нет леса, пользуются — и не без успеха — вениками из полыни. Заготавливают их вскоре после цветения, когда стебли окрепли, но не усохли. Хранят полынные веники, как березовые. Сначала просушивают в тени, а потом кладут где-нибудь, скажем, на чердаке или в сарае. Хорош в бане и эвкалиптовый веник. Листья у него плотные, ярко-зеленые, не тускнеют от самой сильной банной жары. Я уже рассказывал, когда шла речь о подготовке «вкусного» пара, об удивительных целебных свойствах эвкалипта. Но для веника годятся листья не всякого эвкалипта, а прутовидного, напоминающего нашу иву. Честно говоря, слишком уж это «шикарно» — париться эвкалиптовым веником. Не лучше ли добавить немножко эвкалиптовых ветвей в березовый или, скажем, дубовый? И не только в целях экономии, но и потому, что сам по себе эвкалиптовый веник не очень-то годится для банного массажа. Его

ветви слишком гибкие, и нагнетать ими жар затруднительно. А если уж пришел с эвкалиптовым веником, то лучше всего положи его на полок — пусть радуется своим божественным запахом! Хватит такого «букета» не на одну, а на четыре-пять бань.

И еще об одном венике — крапивном, популярность которого пока незаслуженно мала. Крапивный веник в основном чтут завзятые парильщики, познавшие толк в банной процедуре. В старину этим жгучим растением наказывали провинившихся детей. В одном из травников далекого прошлого я вычитал по этому поводу забавную сентенцию: «Такая выучка крапивой, хоть зело сурова и вызывает сомнение в доброте родителей, но они, эти родители, не догадываются, что не только наказывают своих чад, но и врачуют».

Крапиву — растение с весьма колючим характером — следует отнести к весьма добрым и полезным для человека. В этом непритязательном, полудиком растении белков больше, чем в петрушке или сельдерее. Даже лимон уступает крапиве в обилии витамина С. А по содержанию железа она, пожалуй, вне конкуренции. Настой из ее листьев помогает при болезнях печени и почек, суставном и мышечном ревматизме, фурункулезе, угрях.

Конечно, не очень-то приятно, когда неожиданно где-нибудь в лесу острекаешься крапивой, краснота, волдыри, зуд. Но эти «укусы» полезны, улучшают кровообращение. Поэтому-то специально и острекают «больное» место при ревматизме. Да, крапивный веник имеет свои неоспоримые достоинства. Удовольствие им париться превеликое. Ощущаешь легкое, приятное покалывание. Тело мгновенно становится румяным. Никаких волдырей и неприятных ощущений. Словом, надо отбросить всякие страхи и брать с собой в баню крапивный веник, польза от которого, не говоря уже о приятных ощущениях, несомненная.

КОГДА ЛИСТЬЯ ОКРЕПЛИ

В старину на вопрос «когда заготавливать банные веники?» отвечали: «После семика». Если масленица — праздник, знаменующий проводы русской зимы, то семик — он длился неделю (ее называли зеленой) — был у древних славян праздником земледелия. И при-

ходилась этот праздник на конец мая — начало июня, когда начинали колоситься хлеба и соловей, напившись росы с березового листа, запевал свою песню. Символ семика — береза, считавшаяся обладательницей особой плодоносящей силы.

Наступает пора цветения. Солнцеворот. Пора травостоя. Самое время заготавливать веники. Листья в соку, окрепли, отдают ароматом. Срезать ветви надо в сухую погоду. Увлажненные дождем или росой, листья портятся при сушке, темнеют, облетают и скручиваются.

Я уже рассказывал, какое оздоровительное значение придавал русской бане один из основоположников нашей отечественной медицины Н. М. Максимович-Амбодик. Но с таким же тщанием выдающийся медик относился и ко всему тому, что так или иначе связано с этой процедурой. Мы находим советы Максимовича-Амбодика (он первым написал обобщающее руководство по лекарственным растениям), как заготавливать и хранить зеленые дары природы. Советовал держать их в тени, ибо в противном случае «они теряют большую часть своей силы, потому что от солнечных лучей все то, что есть душистое, летучее, уносится в воздух».

Веники надо хранить, соблюдая именно эту предосторожность. Но способы при этом бывают разные. Об одном из них, довольно любопытном, рассказал мне Василий Спиридонович Осьмушко, с которым я познакомился в Городище Черкасской области. Василий Спиридонович окончил педагогический институт в Сибири. Там полюбил русскую баню и, возвратившись в родные места на Украину, стал энтузиастом и пропагандистом «вкусного» пара. «А какая баня, — говорит Осьмушко, — без доброго веника?» И со свойственной ему хозяйственной сметкой потомственного селянина изыскивает способы, как лучше хранить своих зеленых друзей.

— На крыше сарая, — рассказывает Василий Спиридонович, — расстилаю полувялое луговое сено. На этот природный ковер укладываю березовые и дубовые ветви так, чтобы друг друга не касались. Сверху укрываю тонким слоем сена. Через каждые два-три дня ветви перекладываю с одной стороны на другую. Так в течение месяца. Потом накрываю эти «заготовки» свежей лесной травой, клевером (толщина такого

верхнего ковра 7—10 сантиметров) и до конца сентября к ним не прикасаюсь. А с наступлением осени начинаю из этих ветвей увязывать банные веники.

Мы всегда с «белой» завистью смотрим на веники, с которыми взбирается на банный полоч Марат Саттаров. Веники у Марата первостатейные. Даже в разгар зимы, когда их распарят, радуют первозданным зеленым нарядом и ароматом леса. Две-три бани остаются ядреными, пушистыми, долго не роняют листву. Саттаров говорит, что дело не в каком-то строго обусловленном времени заготовки веников, а в умелом, бережном их сохранении.

— Частенько, — говорит Марат, — уедешь куда-либо на строительство химического объекта, пробудешь там все лето, а вернешься, скажем, только в сентябре. Но нельзя же любителю бани остаться без веников. Вот и хлопочу. Смотришь, лист еще не пожелтел — значит, годится! Главное — правильно просушить заготовленные веники. В прохладном месте. Чтобы не было яркого света. Короче говоря, место для хранения веников должно быть затемненное. Иначе лист обесцвечивается, желтеет, теряет свежесть, аромат. И, конечно, в помещение (это может быть чердак, сарай, лоджия, гараж) должен поступать свежий воздух.

Но расскажу все по порядку. Разложил на полу свежие веники. Вначале на небольшом расстоянии друг от друга. На первых порах каждый день переворачиваю их. Но вот листья несколько подсохли — не высохли, а именно подсохли, — тогда кладу веники, и довольно плотно, друг на друга. Время от времени перекладываю их. Более сухие вниз, влажные вверх. Смотришь, постепенно они как бы сплющиваются. Приобретают изящную форму веера. Чаще всего хранят веники подвешенными на веревке попарно. Хоть это и старый способ и, наверное, самый простой, но, на мой взгляд, далеко не лучший. В самом начале заготовки, может быть, и есть смысл прибегнуть к такому способу. Но и тогда, стоит появиться яркому солнцу, веники надо немедленно снимать и убирать в тень.

Есть риск пересушить веники, и форму они приобретают не веера, а метлы. Больше годятся подметать пол, нежели париться в бане.

Есть у Марата достойный соперник по части пер-

востатейных веников. Это Владислав Гуканов, инженер-геодезист. Веники Гуканова — своеобразные букеты. Из ветвей березы, дуба, липы, смородины, эвкалипта, можжевельника, крапивы. Чтобы готовить свои чудо-веники, Владислав придумал специальное приспособление. Берется обыкновенная бельевая веревка, к одному из концов которой привязывается деревянная палка. Свободный конец веревки прикрепляется, скажем, к забору или какой-нибудь скобе. Все делается с таким расчетом, чтобы палка, прикрепленная к веревке, находилась над землей на высоте примерно 20—25 сантиметров. Сидишь на пеньке или низкой табуретке, а рядом «заготовка» — березовые, дубовые, смородиновые, липовые, можжевельниковые и иные ветви. Сначала надо садовыми ножницами очистить от листвы ручку будущего веника. Порой не заботятся о такой рукоятке — дескать, сама образуется из прутьев, а потом жалуются, что жестка и неудобна. Затем удалить сухие и оголенные отростки. Когда веник собран примерно наполовину, можно добавить одну-две веточки можжевельника. И снова положить березовые, дубовые, липовые, смородиновые ветви. Вот и получается: можжевельник спрятан в середине, не всякий может вытерпеть его жалящий характер. Теперь можно веник вязать. Чтобы ручка была прочно закреплена, ее обматывают ближе к опaxалу двумя витками веревки, идущей от скобы к палке. Надавливают на концы палки ногами, и этим самым ручка веника крепко стягивается веревкой. Ветви уплотняются самым надежным образом. После этого, не ослабляя натяжения веревки, ручку перевязывают пеньковым шпагатом. Теперь конец ручки следует подровнять садовыми ножницами. И не только для того, чтобы придать опaxалу привлекательную и удобную форму. Что греха таить, иногда в банном азарте сосед может задеть соседа веником, и если ручка как следует не отшлифована, того и гляди оцарапаешь.

Я уже рассказывал о достоинствах веников Марата Саттарова. Одно из них именно в удобной ручке. Марат оставляет у веника довольно длинную рукоять (примерно 15 сантиметров) и плотно перевязывает ее в несколько рядов, поближе к листве. Не по всей длине, как это делают многие, а оставляя конец рукояти свободным. Вот и получается она расширенной, лучеоб-

разной. Такой веник держать в руке — одно удовольствие. Он словно сросся с ладонью. Не выскальзывает при самых энергичных движениях.

Когда вяжешь веник, надо придерживаться определенной последовательности. Более толстые ветви уложить вовнутрь — они будут служить как бы основанием веника, его каркасом. Вокруг этого каркаса укладываются более тонкие ветви изгибом внутрь. Вот и получается плотный, густой веник. Таким можно париться две-три бани, что особенно важно для городского жителя.

Однажды в Сандуновских банях в разгаре зимы я заметил молодого парня с ярко-зеленым пахучим веником, казалось только что сорванным в летнем березовом лесу. Познакомились. Родители технолога одной из московских швейных фабрик Валерия Капустина живут в Подмоскowie, и там он заготавливает веники для бани. Способ у Валеры довольно оригинальный. Капустин не связывает веник заранее, а делает из березовых ветвей своего рода сноп. «Так меня дед научил», — сообщил парень. Верхние ветви защищают те, что находятся внутри. А сверху все это укутывается сеном. Этот сноп укладывается в сарае. Собрался в баню — вытащил из снопа нужное количество ветвей и связал веник.

И последнее — нечто вроде эпилога, в котором автор хочет сказать о том, что...

...Закончив банную «одиссею» на страницах книжки, он надеется, что те, кто еще мало знаком с русской баней, горячо полюбят ее. Поднимутся ради крепкого здоровья и большого удовольствия, несмотря на то что дома есть преотличная ванна, на банный полук, станут активными участниками операции «березовый лист». Автор надеется и на то, что читатели, уже имеющие «баный стаж», почерпнут для себя нечто полезное и вместе с тем сделают свои замечания, поделются интересными рецептами, ибо «секретам» русской бани поистине нет конца.

С легким паром!

Оглавление

Своего рода пролог, в котором автор рассказывает, почему и как была написана эта книга	3
ГЛАВА ПЕРВАЯ, в которой читатель познакомится с Антонио Нуньесом Рибера Санчесом, совершит путешествие в глубь веков и узнает, что простая вода далеко не простая	20
ГЛАВА ВТОРАЯ о пребывании Одиссея в гостях у Цирцеи и о том, как любили баню в Элладе, долине Нила и других странах древнего мира	33
ГЛАВА ТРЕТЬЯ о Древнем Риме, где сооружались гигантские бани-термы и где глубоко чтили гигиенические правила	43
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ посвящена добрым традициям русской бани, читатель узнает, как испокон веков в ней черпали здоровье и радость	57
ГЛАВА ПЯТАЯ продолжает рассказ о русской бане, воспетой Пушкиным, и о том, как ее слава распространилась по белу свету	66
ГЛАВА ШЕСТАЯ устами советских писателей раскрывает многообразный ритуал русской бани	76
ГЛАВА СЕДЬМАЯ о том, что за чистоту приходилось бороться и что у русской бани есть близкие и дальние родичи — финская сауна, японское фуру, турецкий хамам и другие	93
ГЛАВА ВОСЬМАЯ познакомит читателей со взглядами ученых на банную процедуру	118
ГЛАВА ДЕВЯТАЯ о нашей «естественной рубашке» и о том, как влияет банный жар на кожу и благодаря ей — на весь человеческий организм	129

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ о том, что баня — своеобразная гимнастика сосудов и что эта процедура дает эффект молодости	141
ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ о том, почему спортсмены дружат с баней и что эта процедура — своего рода тренировка для тех, кто не занимается спортом	151
ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ о толстяках, которые приходят в баню похудеть, и о том, что процедура на горячем полке помогает при многих недугах	170
ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ расскажет о том, как вести себя в бане и что такое игра жара и холода	182
ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ о том, что баня немислима без массажа и что мыться тоже надо умеючи	203
ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ о «вкусном» паре, старике Митине и его наследнике инженере Марате Саттарове	221
ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ продолжает рассказ о подготовке бани, знакомит с полезными снадобьями, которые плещут на горячие камни	231
ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ об устройстве традиционной русской бани, ее мастерах, «Сухохвее», парной в обычной квартире и в... чешодане, о том, чем славятся «Кадаши», и многом другом	240
ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ о том, какие бывают веники, как их заготовить и сохранить	267
И последнее — нечто вроде эпилога, в котором автор хочет сказать о том, что...	277

Литературно-художественное издание

Алексей Васильевич Галицкий

ЩЕДРЫЙ ЖАР

**Очерки о русской бане
и ее близких и дальних родичах**

Редактор
В. Пирожников

Художник
В. Анкудинов

Технический редактор
А. Иванова

Корректор
Н. Андрианова

Сдано в набор 12.11.91. Подписано в печать 20.02.92.

Формат 70x90¹/₃₂. Бум. офсетная № 2. Гарн. № 5.

Печать офсетная. Условн. печ. л. 10,24. Тираж 150 000 экз.

Заказ № 7314. Цена договорная.

Издательство «Урал-пресс».

614600, г. Пермь, ГСП-131, ул. Дружбы, 34.

Тип. АО «Звезда».

614600, г. Пермь, ГСП-131, ул. Дружбы, 34.



С легкими
паром!

